Lei 29

CULTURA SPORT TURISM

Vacanța și sănătatea

Constantin Drăgulescu

Plantele alimentare din flora spontană a României

Dr. CONSTANTIN DRĂGULESCU

PLANTELE ALIMENTARE DIN FLORA SPONTANĂ A ROMÂNIEI

Editura Sport-Turism
București, 1991

Coperta: ANDREI GH. DAN

ISBN 973-41-014-c

CUPRINS

5 *Introducere*

7 Din istoricul folosirii plantelor spontane în alimentaţia omului

11 Valoarea alimentară a plantelor din flora spontană a României

18 Recoltarea, conservarea şi prepararea organelor vegetale comestibile ale plantelor alimentare din flora spontană

31 Posibilităţi de valorificare a plantelor alimentare pe anotimpuri

35 Răspîndirea altitudinală a plantelor alimentare din flora spontană a României

38 Prezentarea plantelor alimentare din flora spontană a României

157 Reţete

175 Indexul alfabetic al denumirilor ştiinţifice cu sinonimele româneşti

185 Mic dicţionar de termeni de specialitate

187 Bibliografie selectivă

INTRODUCERE

Se spune, pe drept cuvînt, că omul nu trăiește ca să mănînce, ci mănîncă să trăiască. Mîncarea nu este pentru el un principal scop, ci un mijloc, o necesitate de trai, prin care își asigură aportul necesar organismului pentru desfășurarea funcțiilor vitale.

Strămoșii noștri, pentru a-și asigura traiul, procurau hrana din mediul înconjurător, apelînd la plantele care creșteau spontan.

O odată cu evoluția lui, omul a învățat să cultive o mulțime de plante, prin selecție, dar fără a renunța la recoltarea celor spontane, care s-au dovedit a fi o importantă și valoroasă materie primă pentru prepararea hranei zilnice. Acestea din urmă îi erau oferite pretutindeni de către natură, ca zestre a pămîntului. Astfel, a intrat în tradiția alimentară a poporului român, ca și a altor popoare, consumarea unor preparate culinare din diferite specii de plante spontane.

Dacă ținem seama de faptul că, în general, se vorbește de existența a numai 140 de plante alimentare în flora spontană a României, credem că, prin descrierea a peste 300 de specii în această lucrare, vom incita interesul iubitorilor pentru cunoașterea speciilor spontane sub aspect economic, alimentar și terapeutic.

În text sînt redate vechimea folosirii, valoarea alimentară, îndrumări privind recoltarea, conservarea și prepararea plantelor comestibile din flora spontană a țării noastre și principalele date nomenclatorice, morfologice, ecologice și de răspîndire a acestor specii. Sînt, de asemenea, punctate proprietățile terapeutice ale unora din planie, cartea devenind utilă bolnavilor cu regim alimentar vegetarian, tuturor acelora ce au nevoie să-și diversifice meniul în vitamine, săruri minerale etc.

DIN ISTORICUL FOLOSIRII PLANTELOR SPONTANE ÎN ALIMENTAȚIA OMULUI

În primele faze ale evoluției sale, omul a fost culegător și vînător. În aceste ipostaze el continua, pe o treaptă superioară, practicile de obținere a hranei la care apelau și animalele din mijlocul cărora s-a desprins. Inițial, plantele consumate de omul primitiv aparțineau florei spontane. Hrana lui consta din fructe și semințe comestibile, diverse rădăcini, rizomi, tuberculi și bulbi, frunze și lăstari (tulpini), ciuperci etc. O parte dintre aceste produse erau cunoscute ca fiind comestibile, din experiența anterioară. Altora li s-a descoperit această calitate, fie în urma observațiilor asupra hrănirii unor animale fitofage, fie prin tatonări pe propriul organism (nu rareori soldate cu victime sau tulburări metabolice mai mult sau mai puțin grave). S-a ajuns, în decursul a mii de ani, la identificarea mai multor sute de specii de plante superioare și ciuperci comestibile, care, alături de vînat și pește, constituiau hrana de toate zilele a populațiilor din diverse regiuni.

Trecînd la stadiul de agricultor, omul a început să renunțe la o bună parte dintre plantele sălbatice, hrana sa bazîndu-se de acum pe speciile de cultură, care erau o sursă mai sigură de substanțe nutritive, mai îndestulătoare și mai bogată în amidon și pro-

teine (mai ales). La plantele sălbatice se apela din ce în ce mai puțin, cu precădere în anii nefavorabili creșterii și dezvoltării plantelor cultivate, în cazuri de calamități, războaie, foamete etc. sau primăvara, cînd nu exista altă sursă de cruditați. Motivele principale ale scăderii interesului pentru speciile alimentare din flora spontană au fost, pe lîngă proliferarea culturilor agricole, procurarea lor mai anevoioasă, calitățile culinare adesea mai scăzute ale plantelor sălbatice și accentuarea procesului de pierdere a cunoștințelor despre acestea de la o generație la alta.

În antichitate, plantele alimentare sălbatice încă mai jucau un rol important în hrana omului. Stau mărturie în acest sens o serie de izvoare scrise care amintesc, între altele, de consumarea măcrișului, cresonului izvoarelor, salatei-mielului, țelinei, sparanghelului, nalbei, a unor specii de usturoi sălbatic ș.a. Pînă la introducerea salatei și a spanacului din Asia Mică, nalba era, în Europa, alături de spanacul-ciobanului, o legumă foarte prețuită. Însemnările antice, îndeosebi cele grecești și latine, mai informează despre utilizarea în arta culinară a lăstarilor de ghimpe și osul-iepurelui, a mentei și pelinului, a tîrtanului (rădăcina) pe care soldații lui Cezar îl mîncau preparat cu lapte („Chara Caesaris"). Știrul (mic) era apreciat ca legumă nu numai de greci și romani, dar și de alte popoare, cum erau etiopienii, care obțineau din semințele lui o făină folosită la prepararea pîinii. Îl apreciau și dacii ca plantă medicinală și alimentară, numindu-l blis sau bles. De altfel, geto-dacilor le erau familiare și alte plante precum urzica, iarba grasă (1), limba-mielului, hameiul, salata-de-iarnă (ori barba-caprei), pătlagina, scaiul-vîntului, păpălăul, murul, socul, bozul, menta, pelinul (negru), cimbrișorul, mușețelul pe care le foloseau în primul rînd ca plante medicinale, dar cu siguranță și ca specii alimentare (cel puțin unele dintre ele).

Cunoștințele referitoare la plantele alimentare s-au îmbogățit treptat. A crescut numărul acestora, prin introducerea în cultură a noi plante. S-a renunțat tot mai mult la speciile sălbatice, fără însă a fi excluse complet din meniuri. Din listele de mărfuri ce se schimbau între Ardeal și Țara Românească în prima jumătate a secolului al XVIII-lea aflăm despre consumarea anisonului, ardeilor, cartofilor, pătlăgelelor roșii, ghimberului, cuișoarelor, rozmarinului etc. „Cartea de bucate" a lui Mihaiu (1749) vine cu noutăți ca pătlăgeaua vînătă, udagaciul (aloe), coriandrul, molotrul (fenicul), cimbrul ș.a. Bucătăria transilvăneană întrebuința în anii șaptezeci ai secolului amintit spanacul, conopida, anghinarea, gulia, sfecla, ridichea, sparanghelul, cresonul, țelina, măcrișul, măgheranul, păstîrnacul, salata-de-iarnă (salsifi), hameiul, cicoarea, melisa, muștarul, asmățuiul, anasonul, pelinul negru etc. În „Istoria poamelor", lucrare din 1773, sînt amintite o serie de alte legume și fructe precum: știrul, fasolea, castravetele, molotrul, lăptuca (salata), tarhonul, hreanul, morcovul, pepenele (pomenit prima oară într-un document muntean din 1598) ș.a. Putem afirma, pe baza acestor date, că țăranii au fost receptivi la introducerea în cultură și alimentație a legumelor și fructelor noi, nerenunțînd, mai ales primăvara, nici la cele „strămoșești" crescute în sălbăticie.

Vremurile de restriște, calamitățile naturale etc. îi obligau pe țărani să apeleze, nu de puține ori, la plantele alimentare din flora spontană. Astfel, spun cronicile, „între 1815—1817 a căzut peste Transilvania o foamete din cele mai înfricoșate...", ceea ce a obligat sărăcimea să adune diverse plante: „știr, lobodă, urzici, limba boului, măcriș, podbal și alte buruieni,

le fierbea și înăcrea cu mere acre sau ce mai avea prin grădini, și așa își mai astîmpăra foamea". Și peste Moldova și Țara Românească s-au abătut vremuri grele; cînd „mulți din sărăcime mîncau rădăcini de papură" ori săpau „buruieni ce găseau prin păduri și ciulini și cu acelea au trăit toată iarna". Altă dată, cînd „ajunsese dimerlia (baniță) de orz un leu", mulți „mîncau în loc de pîine mălai de ghindă", în timp ce alții trăiau primăvara doar „din mîzgă de arbori".

Astăzi se apelează selectiv la fructele și legumele din flora spontană preferîndu-se acele specii care sînt apreciate ca delicatese (salata-mielului, salată-de-iarnă, urzică, leurdă, măcriș, sălățică, luminiță, nalbă, hamei, cicoare, limba-boului, sparanghel, piciorul-caprei, afine, zmeură, mure, coacăze, cireș amar, corn, castan comestibil, alun, cornaci, migdal, cimbrișor, melisă, chimen ș.a.). Dintre speciile comestibile din flora spontană a țării noastre, în prezent se utilizează numai aproximativ 70, adică jumătate din numărul celor folosite de țăranii români în urmă cu o jumătate de secol.

VALOAREA ALIMENTARĂ A PLANTELOR DIN FLORA SPONTANĂ A ROMÂNIEI

Plantele alimentare din flora spontană au fost și sînt apreciate nu numai pentru conținutul lor în substanțe nutritive (energetice) precum zaharuri, proteine, grăsimi, ci și pentru efectele terapeutice determinate de conținutul lor ridicat în săruri minerale, vitamine, enzime, fibre etc. La acestea se adaugă gustul plăcut și aromele foarte variate, senzația de prospețime, aspectul estetic etc. care stimulează pofta de mîncare. Fiind alcalinizante pentru organism, legumele contracarează acțiunea acidifiantă a cărnii și a preparatelor de origine animală. E adevărat că, în multe cazuri, legumele și fructele singure nu dau sațietate și, de aceea, trebuie combinate cu produse de origine animală sau plante cultivate, mai bogate în *proteine*. Sînt însă și plante spontane culinare cu un conținut ridicat în astfel de substanțe, care pot constitui singure un aliment hrănitor. Așa sînt semințele de bob-de-țarină (cu pînă la 35% proteine) și cele de măzăriche (cu 21—40%), semințele de muștar negru (30% proteine, dar au gust iute și din această cauză se folosesc doar drept condiment), fructele de chimen (pînă la 22%), alunele, semințele de cornaci și rizomii de papură (cu 15—18%), jirul (cu 14,3%), castanele comestibile (cu pînă la 10%). Cantități apreciabile de proteine conțin

și păstăile (cu boabe) de drobiță, rizomii de crin-de-baltă, sparanghelul, nalba, hibernaculii de săgeata-apei ș.a.

La fel de hrănitoare sînt și plantele care depozitează în țesuturile lor *amidon*. Între acestea amintim cornaciul (cu pînă la 52% amidon), castanele comestibile (40%), hibernaculii de săgeata-apei (35%), jirul și semințele de zîmbru (circa 30%), rădăcinile de lemn dulce (20—30%), rizomii de papură, nuferii și fructele de chimen (20%), rădăcinile tuberizate de fasolică (17%), precum și rădăcinile de aglică, rizomii de crin-de-baltă, ferigă-de-cîmp și trestie, tuberculii de poroinic, sporangii de trifoiaș-de-baltă, semințele de știr etc.

O altă serie de plante au calități energetice datorită conținutului ridicat de *glucide* (zaharuri). Este cazul măceșelor (pînă la 30%), al napilor porcești (pînă la 20%), al sucurilor de fructe și sevelor de arțar, paltin-de-munte și mesteacăn (15—20%), al rădăcinilor de lemn dulce, păstîrnac și barba-caprei (pînă la 17%), al coarnelor (16%), murelor și fragilor (14%), afinelor, coacăzelor negre și zmeurei (13%), coacăzelor roșii și agrișelor (pînă la 10%). Substanțe glucidice, într-un procent apreciabil, conțin și rizomii de feriguță și de nuferi, rădăcinile de angelică, cireșele sălbatice, păducelele, scorușele, coacăzele-de-munte ș.a.

Dintre speciile bogate în *lipide* amintim în primul rînd alunele (cu pînă la 63% ulei gras), semințele de muștar alb (47%) și negru (25—35%, sîmburii de sînger și semințele de zîmbru (40—45%), semințele de lubiț (31%), jirul (23%), fructele de chimen (18%), fructele de cornaci și castan comestibil (pînă la 8%), precum și semințele unor crucifere ca mirodenia, cruștățeaua, hreniță, varza-de-mare ș.a.

Cît privește vitaminele și sărurile minerale, este unanim recunoscută întîietatea legumelor și fructelor comparativ cu produsele de origine animală.

Vitamina A (antixeroftalmică) se găsește în plante sub formă de caroten (provitamină A), avînd concentrații mai mari în uleiurile vegetale. Este prezentă în aproape toate verdețurile într-o cantitate de pînă la 1 mg la 100 g produs. În morcovi se află în procent de 2—3 mg% (la unele soiuri de cultură putînd ajunge la 6,7 mg%), în măceșe 2,5—6,5 mg%, sparanghel 1,2 mg%, coacăze 0,7—2 mg%, afine 0,8—1,6 mg%, agrișe 1 mg%. Vitamina A se află și în fructele de cătină albă, cireșe, zmeură, alune, mure, în salată, urzici, ștevie, cresonul-izvoarelor, cicoare, salata-mielului, măcriș, nalbă, păpădie și alte legume.

VITAMINELE DIN GRUPUL B sînt reprezentate prin **vitamina B_1** (antiberiberică). O găsim în alune (0,3—0,4 mg%), castane comestibile (0,23 mg%), coacăze (0,15 mg%), dar și în cireșe, agrișe, mere, pere, păducele, măceșe, fructe de cătină albă, fragi, afine, dar și în legume și specii aromatice precum pătrunjelul, hreanul, păpădia, ștevia, angelica, cicoarea, pelinul, melisa, menta, lemnul dulce, pirul, măcrișul, cresonul-izvoarelor, obligeana, nalba ș.a.

Vitamina B_2 este prezentă în cantități mai mari în urzici, salata-mielului, măcriș, nalbă, păpădie, cresonul-izvoarelor, măceșe, castane comestibile și fructe de cătină albă.

Vitamina B_3 a fost pusă în evidență în seva de mesteacăn, cresonul-izvoarelor, măceșe, fructe de cătină albă ș.a.

Vitamina B_6 este conținută în frunzele de salată și pelin, iar *vitamina B_9* în frunzele de morcov, în creso-

nul-izvoarelor, păpădie, sparanghel și în fructele de mur și cătină albă.

Vitamina C (antiscorbutică) deține ponderea cea mai mare în plante. Cercetări recente au evidențiat rolul ei de inhibare a creșterii tumorilor maligne. În cantități mari se află în măceșe (pînă la 5 g%, la specia *Rosa pendulina* chiar pînă la 9 g%), în fructele de coacăz negru, scoruș-de-munte, în frunzele de zburătoare (180—190 mg%), în frunzele de păpădie (100—150 mg%), în măcriș (124 mg%), în hrean (75—100 mg%, uneori pînă la 195 mg%), în cresonul-izvoarelor (50—100 mg% și chiar 140 mg%), în frunzele și lăstarii de cătină-de-rîu (85 mg%), în frunzele de lobodă și fructele de fragi (60—80 mg%), în castanele comestibile și în salata-mielului (50 mg%), în coacăzele roșii și urzici (pînă la 45 mg%), în mure (40 mg%), în agrișe (25—30 mg%), în salata sălbatică (18 mg%). Zmeura conține după unii autori 20 mg% vitamină C, iar în frunze 800 mg%. Seva mesteacănului este foarte bogată în această vitamină (frunzele conțin 330 mg% vitamină C). În procent destul de mare, vitamina C se află și în afine, dracilă (fructe), păducele, cicoare, trifoiște, coada-calului, dragavei, știr, sparanghel, asmățui, crușățea, stupitul-cucului, nalbă, iarba grasă, măcrișul-iepurelui, talpa-stancei, frunzele de ridiche sălbatică, rizomii de obligeană și mai ales în fructele de cătină albă.

Vitamina D (antirahitică) se găsește în plante sub formă de provitamină D, fiind prezentă în relativ puține specii (această vitamină este caracteristică îndeosebi țesuturilor de origine animală). A fost semnalată în păpădie și măceșe. Are un rol important în absorbția calciului și fosforului la nivelul intestinului, favorizînd calcifierea oaselor și a dinților.

Vitamina E (antisterilică) se află mai ales în uleiurile vegetale (ulei de nucă), în legumele verzi (salată sălbatică, cresonul-izvoarelor) și în unele fructe (măceșe, fragi).

Vitamina K (antihemoragică) este conținută în uleiurile vegetale și în unele legume cultivate (spanac, varză, conopidă, salată), dar și sălbatice (urzică, lobodă, cicoare, lucernă). Se găsește și într-o serie de fructe (fragi, măceșe), ca și în unele verdețuri.

Pe lîngă vitamine, legumele și fructele din flora spontană oferă și o diversitate de săruri minerale de o importanță esențială în metabolism. Astfel, *sodiul* se găsește în alune într-o concentrație de pînă la 20 mg%, în castanele comestibile 7 mg%, în zmeură și coacăze negre 3 mg%, în fragi 2 mg%. Procentul de sodiu este ridicat în iarba sărată, în nalba-rotundă, în hrean, în salata sălbatică ș.a.

Potasiul se află în cantități mari în coacăzele negre (872 mg%), alune și castane (410 mg%), în urzici, sparanghel, podbal, cicoare, hrean, coada-calului, pir, nalbă-rotundă, limba-mielului, salata sălbatică ș.a.

Calciul se găsește mai ales în frunzele de cresonul-izvoarelor (200 mg%) și de cicoare (100 mg%), în salata sălbatică și coacăzele negre (60 mg%), în morcovi (40 mg%), sparanghel (20 mg%), cireșe (18 mg%), în alune, fragi, porumbe, fructe de ienupăr, rădăcină de hrean, țelină, salata sălbatică, urzică, nalbă etc.

Fosforul este concentrat mai cu seamă în alune și nuci (350—380 mg%), în castane (90 mg%), în zmeură (32 mg%), coacăze negre (34—38 mg%), mure (34 mg%), cireșe (31 mg%), fragi (27 mg%), afine (13 mg%), iar dintre legume în cicoare, cresonul-izvoarelor, sparanghel, urzici, salata sălbatică ș.a.

Magneziul este prezent în alune şi nuci (134 mg%), castane comestibile (40 mg%), mure şi zmeură (24 mg%) coacăze negre (17 mg%), cireşe (14 mg%), fragi şi porumbe (11 mg%). De asemenea, îl găsim în toate verdeţurile; dintre legume, mai bogate în magneziu sînt: urzicile, salata sălbatică, hreanul etc.

Fierul se află în cantităţi apreciabile în urzici, măcriş, salata sălbatică, sparanghel, cresonul-izvoarelor, cicoare, hrean, dar şi în fructe precum: agrişe, coacăze (4,7 mg%), alune (4,4 mg%), mure, zmeură, fragi (1 mg%) ş.a.

Cuprul este prezent mai ales în alune şi nuci, cireşe, mere, castane, în cicoare şi salată sălbatică.

Manganul îl găsim în cresonul-izvoarelor, cicoare, păpădie, castane, iar *cobaltul* în cireşe şi salata sălbatică; *siliciul*, în coada calului, napul porcesc, păpădie, urzici, fragi şi în pieliţa multor fructe.

Zincul se află mai ales în castane, cireşe, podbal şi salata sălbatică, iar *sulful* în alune, castane, cireşe, fragi, păpădie ş.a.

Bromul se găseşte în procent mai mare în sparanghel, morcov, ţelină, agrişe, fragi şi mure.

Clorul este prezent în coacăzele negre (15 mg%), cireşe şi salata sălbatică.

Iodul se află în cresonul-izvoarelor (15—45 mg%), salata sălbatică, sparanghel şi fragi.

Fluorul îl găsim în sparanghel.

Un rol deosebit asupra organismului îl au *fibrele alimentare* (celulozice), conţinute atît în fructele şi legumele cultivate, cît şi în cele sălbatice. Ele previn sau ameliorează constipaţia şi hemoroizii, obezitatea şi cancerul intestinului gros, grăbesc evacuarea toxinelor din intestin, scad colesterolul şi diminuează absorbţia glucidelor, împiedicînd apariţia aterosclerozei şi a diabetului zaharat.

Datorită conţinutului complex al plantelor alimentare din flora spontană, majoritatea au şi o pronunţată valoare profilactică şi terapeutică. În acelaşi timp, însă, trebuie spus că o serie de specii care conţin unele substanţe dăunătoare organismului trebuie consumate în cantităţi mici şi numai în caz de necesitate. Este cazul cozii-calului, al ferigii-de-cîmp, măcrişului-iepurelui, piperului-bălţii, breiului, călcii calului, muştarului, sulfinei, rutei, bozului, zîrnei şi chiar al untului-pămîntului. Intoxicaţii cu aceste plante s-au observat îndeosebi la animalele ierbivore care consumă mari cantităţi de astfel de verdeţuri.

S-a constatat că toxicitatea unor plante variază cu stadiul lor de dezvoltare, de la un organ la altul şi de la o regiune la alta. Astfel, cucuta *(Conium maculatum)* este considerată în sudul şi centrul Europei o plantă otrăvitoare, dar în nordul Europei o mănîncă atît vitele, cît şi oamenii (garnitură la salată). Zîrna, cotată la noi ca plantă toxică, este folosită în alte ţări în alimentaţie.

Cunoscînd rolul plantelor spontane în alimentaţia omului şi în asigurarea sănătăţii, ne dăm seama că ele merită mai multă atenţie din partea noastră, cu atît mai mult cu cît binefacerile drumeţiilor în scopul recoltării lor constituie pentru fiecare un prilej de optimism şi nenumărate emoţii estetice suscitate de varietatea şi frumuseţea peisajului natural.

RECOLTAREA, CONSERVAREA ŞI PREPARAREA ORGANELOR VEGETALE COMESTIBILE ALE PLANTELOR ALIMENTARE DIN FLORA SPONTANĂ

Pentru ca organele vegetale utilizate în scopuri culinare să-şi păstreze valoarea alimentară (şi terapeutică), precum şi aspectul, gustul şi aroma, trebuie respectate cîteva condiţii care vizează recoltarea, păstrarea şi pregătirea lor.

La recoltare, o atenţie mărită trebuie acordată identificării plantelor, pentru a nu confunda speciile comestibile cu altele asemănătoare, necomestibile sau chiar toxice. În acest sens, se impune cunoaşterea plantei şi a mediului ei de viaţă, a perioadei în care se poate culege. Frunzele şi lujerii (tulpinile) se recoltează primăvara devreme, cînd au frăgezime (conţinut scăzut de celuloză) şi gust plăcut (mai tîrziu devenind, adesea, amărui). La unele plante (ex. sălăţica) frunzele sînt chiar toxice spre sfîrşitul primăverii, respectiv după înflorire. De altfel, marea majoritate a frunzelor se culeg înainte de înflorirea plantelor (excepţie fac podbalul la care florile apar înaintea dezvoltării frunzelor). Fructele şi seminţele vor fi culese la maturitate sau cu puţin timp înainte, ceea ce corespunde, în majoritatea cazurilor, lunilor de vară şi toamnă (la cele mai multe specii fiind indicată în text perioada recoltării). Porumbele şi măceşele se strîng după căderea brumei,

răchiţelele după primul îngheţ, iar fructele de coacăz-de-munte (1) şi seminţele de ienupăr în primăvară sau vara următoare formării lor. Florile se culeg cînd sînt complet deschise, mai rar în stadiul de boboci (ex. bănuţei, calcea-calului, clocotiş, păpădie, soc, vetrice), cînd se folosesc ca surogat de capere. Organele subterane (rizomi, bulbi, tuberculi, rădăcini) se vor scoate cu o lopăţică, sapă sau hîrleţ, primăvara la apariţia primelor frunze (după care planta poate fi identificată), sau toamna, după uscarea frunzelor. În caz de necesitate, unele dintre ele (crin-de-baltă, nap porcesc, nufăr, papură, trestie) se pot recolta şi iarna.

Recoltarea părţilor supraterestre se face prin rupere sau smulgere cu mîna ori prin tăiere cu un cuţit, foarfecă, seceră. Cînd exemplarele sînt foarte numeroase (dese), ele se pot cosi, urmînd ca apoi să fie îndepărtate plantele sau părţile vegetale nedorite. Fructele mărunte se culeg mai uşor cu ajutorul unor piepteni prevăzuţi cu cutii în care cad boabele de afin, merişor, zmeură etc.

Culesul se face în coşuri (mai ales fructele zemoase) şi în pungi de hîrtie, săculeţi de in ori cînepă. Nu sînt indicate pungile de material plastic, deoarece în ele verdeţurile (legumele) şi fructele se alterează repede. Organele recoltate (îndeosebi frunzele şi florile) se aşază afînate, îndesarea lor favorizînd încingerea şi alterarea.

Pentru recoltare este indicată numai vremea frumoasă, uscată, de preferinţă dimineaţa, după ce roua s-a evaporat. Plantele sau părţile de plante se adună numai din locuri curate, nepoluate, aflate departe de întreprinderi industriale, drumuri, căi ferate, gunoaie etc. Dacă totuşi sîntem nevoiţi să strîngem plante din astfel de locuri, acţiunea se va desfăşura numai după o ploaie care spală, în mare măsură, praful şi pulberile nocive de pe organele vegetale. Ca măsură de protec-

ție a mîinilor, picioarelor și feței, la recoltarea unor plante precum urzicile, florile de salcîm, fructele de mur, măceș, păducel, porumbar, castan comestibil, cătină albă și semințe de ienupăr ș.a. se vor purta mănuși, pantaloni lungi și se va evita atingerea obrazului, a ochilor, a gurii cu mîinile, în scopul prevenirii urticariilor, alergiilor și rănirilor.

Imediat după recoltare produsele se sortează, îndepărtîndu-se corpurile străine (pămînt, frunze uscate, mușchi, fragmente de lemn putred, plante nedorite ș.a.) și părțile necomestibile sau depreciate (rădăcini, frunze îmbătrînite sau ofilite, cozi, coji etc.). O dată aduse acasă și sortate, legumele (verdețurile) și fructele nu se țin decît cel mult pînă a doua zi. Cele care se consumă crude (proaspete) se mănîncă în teren sau în ziua culegerii. Puține se pot păstra mai multe zile (ex. alune, cornaci, măcește, păducele, porumbele). Marea majoritate a plantelor alimentare trebuie prelucrate imediat, altfel se alterează. Dacă s-a cules o cantitate prea mare de produse vegetale, peste posibilitățile de consum imediate, o parte dintre ele se pot conserva. Conservarea pentru iarnă a legumelor și fructelor este și o necesitate izvorîtă din dorința omului de a mînca și în anotimpul rece alimente de origine vegetală.

Conservarea se poate face prin uscare (deshidratare), fierbere (sterilizare), concentrare și congelare. Unele produse precum tuberculii, bulbii, rizomii se pot păstra ca atare în pivnițe sau cămări răcoroase, întocmai ca și cartofii. La fel se poate proceda cu fructele de măr și păr pădureț, cu alunele, castanele comestibile. Alte fructe (ex. măcește, cireșele amare, afinele, merișoarele ș.a.), precum și toate zarzavaturile (verdețurile), florile și unele organe se conservă prin uscare la soare sau la umbră (în bucătărie, pe sobă ori cuptor, pe pă-

tule etc.). Procedeul are ca efect pierderea apei din țesuturi și concentrarea substanțelor nutritive, a sărurilor minerale și a unor vitamine în organele respective. Pentru fructele și frunzele mai cărnoase se recomandă expunerea într-o primă fază la soare, apoi continuarea uscării în casă sau pod (la umbră), pentru a evita decolorarea accentuată a țesuturilor. Uscarea se face întinzînd plantele sau organele comestibile în straturi subțiri pe coli de hîrtie, în tăvi sau pe rame de lemn cu site de tifon. Locurile de uscare trebuie să fie curate, cu o bună aerisire, ferite de praf și de animale fitofage (mai ales insecte). Dacă este nevoie, unele produse se pot spăla înainte de uscare. Dar trebuie știut că, în cele mai multe cazuri (mai ales frunzele), spălarea depreciază organele vegetale (le înnegrește). Organele subterane se recomandă să se taie bucăți sau felii pentru a se usca mai repede. La fel frunzele foarte mari, precum și unele fructe (măcești se taie în două și se curăță de „sîmburi" și perișori). După uscare, greutatea și volumul produselor vegetale scad 40—80%, schimbîndu-și forma inițială (frunzele se încrețesc, tuberculii și rădăcinile se striază), dar își păstrează în mare măsură gustul, aroma și culoarea (dacă uscarea s-a făcut corect). O dată uscate, plantele sau părțile de plante se pun în săculeți de in sau în pungi de hîrtie și se întrebuințează la nevoie. Cele care se folosesc ca legume în supe și ciorbe se pun în apă la înmuiat cu o seară înaintea preparării. Cele culese și uscate pentru condimentare și aromatizare se pot mărunți pentru a ocupa un volum mai mic și a se păstra mai bine. Tot sub formă de făină se păstrează, după uscare, rizomii și fructele (semințele) care conțin mari cantități de amidon, urmînd ca făina să fie utilizată în produse de panificație.

Prin fierbere sau sterilizare se înțelege tratarea termică, la 100°C, a produselor vegetale, proces prin care

sînt distruse microorganismele declanşatoare ale proceselor de degradare a ţesuturilor. Această metodă se aplică sucurilor de fructe şi legume, compoturilor şi unor băuturi răcoritoare, mai rar unor verdeţuri (ex. frunze de măcriş). Înainte de sterilizare părţile comestibile se aleg, păstrîndu-se numai cele sănătoase, se spală, se îndepărtează codiţele, perişorii, cojile, eventual şi sîmburii şi seminţele. La spălare produsele vegetale nu se vor ţine prea mult în apă pentru a nu-şi pierde din vitaminele hidrosolubile. Vasele în care se fierb sau se păstrează trebuie să fie curate, dezinfectate (prin opărire), inoxidabile. Sticlele şi borcanele umplute se astupă cu capace etanşeizante sau cu celofan pus în două ori se înfundă cu dopuri. Fie că au fost sau nu fierte în prealabil, compoturile şi sucurile introduse în sticle şi borcane trebuie sterilizate în baie de apă.

Concentrarea este procedeul prin care produsele vegetale (îndeosebi fructele), prin fierbere, cu cantităţi variabile de zahăr, se transformă în dulceţuri, marmelade, gemuri, peltele, paste, jeleuri, şerbeturi etc. În majoritatea cazurilor prepararea acestor produse se face după reţete cunoscute. Pentru cîteva plante din flora spontană sînt oferite reţete speciale în lucrare.

Prin congelare se pot păstra aproape toate organele vegetale comestibile, timp îndelungat, fără nici o pregătire prealabilă sau amestec cu alte substanţe. Inconvenientul este că ocupă loc în congelator şi că unele produse (mai cu seamă fructele zemoase) îşi pierd din aspectul plăcut şi chiar şi din culoare, ca şi din valoarea alimentară, după dezgheţare.

Cît priveşte *prepararea imediată* a organelor vegetale provenite din flora spontană, aceasta constă în preparate sub formă de: salate, supe şi ciorbe (borşuri), piureuri, pilafuri, budinci, mîncăruri cu carne, sosuri, piftii, chiftele, omlete etc., la care se adaugă preparatele dulci, băuturile alcoolice şi răcoritoare, aromele şi condimentele.

O importanţă deosebită pentru turişti şi persoanele aflate în imposibilitate de aprovizionare cu alimente, dar şi pentru cei care vor să valorifice din plin conţinutul în vitamine al plantelor spontane o au speciile care se consumă crude, alături de cele care necesită un minim de pregătire. Toate aceste categorii de plante sînt descrise în lucrare, indicîndu-se anotimpul în care pot fi recoltate şi etajul de vegetaţie (altitudinea) în care pot fi găsite.

De asemenea, facem şi cîteva precizări referitoare la prepararea principalelor sortimente culinare din organele vegetale aparţinînd florei spontane din ţara noastră.

Salatele se prepară din frunze şi lujeri (tulpini) tineri, uneori şi din rădăcini, bulbi şi rizomi ori tuberculi. Lujerii trebuie să fie fragezi, abia crescuţi, cel mai adesea neînfloriţi. Frunzele, de asemenea fragile, verzi-deschis sau alburii, neajunse la deplina maturizare (ex. păpădie, cicoare), scoase din sol cu un cuţit şi tăiate de la nivelul coletului (legăturii cu rădăcina sau rizomul). În caz contrar sînt fie amare, fie prea tari. Organele vegetale pentru salate se spală, se taie bucăţi (dacă sînt prea mari) şi se pun într-un sos făcut cu apă sau zeamă în care s-au fiert verdeţuri (legume), sare şi suc de lămîie (oţetul nu este recomandabil). În unele salate se poate adăuga şi smîntînă care, dacă este mai acrişoară, suplineşte sucul de lămîie. O metodă mai simplă este sărarea şi acrirea părţilor vegetale. Pentru aromatizarea sau condimentarea salatelor se pot folosi plante ca: ceapa sălbatică, hreanul, cresonul-izvoarelor, coada-şoricelului, leurda, rotunjoara, stupitul-cucului ş.a. Avantajul consumării verdeţuri-

lor sub formă de salate este acela că, fiind în stare crudă, acestea îşi păstrează aproape întreaga cantitate de vitamine (şi mai ales vitamina C) pe care o conţin.

Supe şi ciorbe. În genera legumele din flora spontană se potj prepara întocmai ca şi spanacul, ştevia şi loboda, plante care se folosesc mai ales primăvara.

Cea mai simplă reţetă se rezumă la spălarea verdeţurilor şi mărunţirea lor prin tocare cu satîrul ori cuţitul, trecere prin maşina de tocat carne sau prin sită şi fierberea timp de 15—20 minute într-o cantitate de apă dublă faţă de greutatea legumelor. La sfîrşit se adaugă făină, o ceapă tăiată mărunt şi sare.

În general, supele de verdeţuri se fac din 4—8 specii de plante, dintre care numai unele dau aroma necesară. Astfel, se pot amesteca măcrişul, loboda, piciorul-caprei, urzica, păpădia, sălăţica, hameiul şi salata-mielului sau piciorul-caprei, cicoarea, urzica moartă, pătrunjelul de-cîmp, bănuţeii, iarba grasă, coada-şoricelului, măcrişul-iepurelui.

Piureurile se fac din aglică, angelică, broscariţă, busuioc sălbatic (2), leurdă, lobodă, nalbă, piciorul-caprei, sălăţică, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, urzică ş.a. Modul de preparare este ca la piureul de spanac, cu menţiunea că, în cazul plantelor spontane, este indicată fierberea mai îndelungată. Se recomandă ca opărirea sau fierberea să se facă în foarte puţină apă sau numai în apa picăturilor rămase pe frunze de la spălat (înăbuşire), pentru păstrarea vitaminelor în mai mare măsură. Zeama rezultată de la înăbuşirea sau opărirea legumelor din flora spontană nu se aruncă decît în cazurile cînd este prea aromată ori prea iute. Conţinînd o serie de săruri minerale şi vitamine, ea se întrebuinţează la supe, salate, sosuri etc.

Din piureuri se pot prepara budinci, adăugîndu-se ouă, brînză şi eventual mezeluri. Tot din piureuri de verdeaţă, cu adaos de orez sau arpacaş, se obţine pilaf.

Mîncărurile de legume cu carne se pregătesc întocmai ca şi cele clasice, respectiv tocăniţe de tuberculi sau rizomi, cu carne, lujeri, păstăi, frunze etc. scăzute (se prepară după reţetele celor de sparanghel, fasole verde, spanac sau varză).

Cît priveşte *sosurile*, acestea se fac cu sucul obţinut prin înăbuşirea (opărirea) verdeţurilor (legumelor), mai ales a celor aromate. Un sos bun pentru salate şi piftie se prepară din zeamă de măcriş, ştevie, urzică şi din cartofi făinoşi fierţi trecuţi prin sită (încă fierbinţi). Se amestecă, se pune muştar, zahăr şi mentă ori altă plantă aromată. Se serveşte cald sau răcit (lîngă piftie). Pentru sosuri sînt indicate în general speciile aromate, fin tocate în stare crudă sau opărite. Amestecate cu zeamă de carne sau de verdeţuri, muştar şi zeamă de lămîie (eventual oţet), ele dau savoare salatelor şi gustărilor (aperitivelor) cu mezeluri (în acest ultim caz putîndu-li-se adăuga şi ridichi tăiate mărunt).

Piftia de legume (verdeţuri) se obţine prin fierberea frunzelor şi lujerilor, scurgerea apei şi aşezarea organelor vegetale într-un vas în care se mai pun morcovi fierţi, eventual şi conopidă fiartă, un ou fiert tăiat bucăţele şi puţină sare. Peste această compoziţie se toarnă gelatină şi un sos de plante aromate, cald. După ce s-a răcit se răstoarnă totul într-o farfurie şi se ornează cu frunze de plante. Se poate servi fie cu cartofi prăjiţi, fie cu peşte (heringi).

Pentru chiftele se amestecă frunzele, lujerii, tuberculii sau rizomii (după mărunţire cu cuţitul ori prin maşina de tocat) cu pîine, ou, lapte şi ceapă, eventual şi bucăţele de mezeluri, se sărează şi se fac chiftele. Se prăjesc apoi în grăsime şi se servesc cu piureuri de verdeţuri sau cu alte mîncăruri scăzute. Chiftelele se pot face din verdeţuri tocate şi amestecate cu făină, ou, brînză,

piper și sare. Pentru a fi mai hrănitoare se combină verdețurile (legumele) spontane cu cartofi rași. Chiftelele de cartofi sînt mult mai gustoase dacă li se adaugă frunze de urzică, de coada-șoricelului și rotunjoară.

O mîncare ușor de pregătit este *omleta* (papara) de verdețuri. Se opăresc plantele pe care le avem la îndemînă (sau cele rămase de la supe, ciorbe, piureuri), se scurg de apă și se rumenesc în grăsime. Se pot amesteca, în proporții egale, și cu cartofi (fierți în prealabil).

Tot din diverse specii spontane se poate prepara *unt de verdețuri*. În acest scop se toacă măcriș și două-trei plante aromate (pelin negru, coada-șoricelului, ceapă sălbatică ori pătrunjel-de-cîmp, cimbrișor, chimen) și se amestecă cu brînză de vaci, unt frecat spumă, sare și eventual capere sau surogat de capere. Preparatului i se poate adăuga carne de pește sau ciuperci mărunțite (fierte în prealabil). O rețetă mai simplă recomandă: se iau cîte două linguri cu diverse verdețuri tocate și se freacă cu 250 g unt spumă, sare piper și zeamă de lămîie. Se consumă ca aperitiv.

Plante care se consumă în stare crudă: afin, afin ciorăsc, aglică, agriș, alun, alun turcesc, arțar, baraboi, barba-caprei, bălbisă, brăbin, cireș amar, cireș pădureț, coacăz-de-munte (1), coacăz roșu, corn, cornaci, fasolică, feriguță, fragi-de-cîmp, fragi-de-pădure, măcriș, măcrișul-iepurelui, malin, măceș, măcrișel, mălaiul-cucului, mămăligi, măr pădureț, migdal pitic, nalbă, nap porcesc, paltin-de-munte, păducel, păr pădureț, porumbar, răchițele, salcîm, strugurii-ursului, șofran vărgat, turtea, urechea-porcului, urechelniță, vișinel, viță sălbatică, zîmbru, zmeură.

Plante care se consumă sub formă de salate: baraboi, barba-caprei, bănuței, bobornic, bolonică, brînca-ursului, busuioc-de-cîmp, busuioc negru, busuioc sălbatic (2), cărbunari, cebare, cerențel, cicoare, ciubo-

țica-cucului, ciumărea, clopoței, coada-șoricelului, cresonul-izvoarelor, crușățea, gușa-porumbului (1), hamei, hrean, hreniță, hrenoasă, iarbă grasă, iarbă-de-șoaldină, iarba-faptului, iarbă sărată, leurdă, limba-cîinelui, limba-mielului, luminiță, măcriș, măcriș-de munte, măcrișul-iepurelui, mătreață, mușt ar-de-cîmp, mușt ar alb (1), mușt ar negru, nalbă, nalbă creață, nalbă mică, nalbă rotundă, ochiul-boului, păpădie, păstîrnac, pătlagină, piciorul-caprei, plescagiță, prescuriță, puturoasă, ridiche sălbatică, rîjnică, rotățele, salata-mielului, salata-porcului, salată-de-iarnă, salată sălbatică, scaiul vîntului, sorbestrea, stupitul-cucului, sulfină, susai, șerperiță, talpa-stancei, tîrtan, urechelniță, urzică, urzică grecească, usturoiță, verzișoară-de-munte, vitrigon.

Plante care se consumă coapte, prăjite sau fierte: alun, alun turcesc, baraboi, calcea-calului, castan comestibil, cereț ică de munte, cornaci, crin de baltă, crin de pădure, cupa vacii, fasolică, ferigă de cîmp, gorun, limbariță, mămăligi, napi porcești, nufăr alb, nufăr galben, pana zburătorului, papură, săgeata apei, stejar, trestie, untul pămîntului.

Plante care se consumă fierte în supe și ciorbe (borșuri): afin, agriș, angelică, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, baraboi, barba-caprei, bălușcă, bănuței, bob-de-țarină, bobornic, brei, brînca-ursului, broscariță, brustur, busuioc sălbatic (2), bucuiocul-cerbilor, captalan (2), căpriță, cărbunari, ceapă-de-munte, cebare, chimen, cicoare, ciuboțica-cucului, cîrligei, coacăz roșu, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, colțișor, crăstăvăl, cresonul-izvoarelor, crin-de-pădure, crușățea, dobriță, ferigă-de-cîmp, ghimpe, gușa-porumbelului, hamei, hașmaciucă, hreniță, iarba-șarpelui, iarbă grasă, leurdă, lobodă, lucernă, mă-

criș, măcriș-de-munte, măcriș mărunt, măcrișul-calului, măcrișul-iepurelui, măcrișel, morcov sălbatic, muștar-de-cîmp, muștar alb (1), muștar negru, nalbă, nalbă creață, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, osul-iepurelui, pana-zburătorului, păpădie, păstîrnac, pătrunjel-de-cîmp, piciorul-caprei, plescagiță, podbal, pur, ridiche sălbatică, rotunjoară, rourică, salata-cîinelui, salată sălbatică, sălățică, scai măgăresc, scaiul-vîntului, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătăresc, sparanghel, susai, șerperiță, șofran vărgat, ștevie, ștevia-stînelor, știr, știr de ogoare, știr prost, talpa-gîștei, talpa-stancei, tătănească, tîrtan, trifoi roșu, trifoi alb, troscot-de-munte, țelină, untul-pămîntului, urzică, urzică grecească, urzica moartă, usturoi sălbatic, varză-de-mare, vitrigon, zburătoare.

Plante care se consumă în mîncăruri scăzute (piure, pilaf, tocană, sos, pastă pentru aperitive, mîncăruri cu carne etc.): aglică, agriș, angelică, barba-caprei, bălbisă, bob-de-țarină, broscariță, busuioc sălbatic (2), calcea-calului, castan comestibil, cărbunari, ceapă sălbatică, cebare, cimbrișor, chimen, coacăz-de-munte (2), coada-calului, coada-șoricelului, crin-de-baltă, cruștea, ferigă-de-cîmp, hamei, leurdă, limba-mielului, lucernă, luminiță, măcriș, măcriș-de-munte, măndălaci, nalbă, nalbă creață, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, ochiul-boului, pana-zburătorului, pătrunjel-de-cîmp, pelinariță, plescagiță, poroinic, sălățică, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătăresc, sparanghel, tîrtan, trifoi alb, trifoi roșu, țelină, urzică, urzică grecească, varză-de-mare, vuietoare.

Plante care se consumă în preparate dulci (marmeladă, gem, dulceață, magiun, peltea, jeleu, erbet, compot, sirop etc.): afin, agriș, alun, alun turcesc, angelică, boz, bujor-de-munte, castan comestibil, cătină albă, cireș amar, cireș sălbatic, coacăz-de-munte (2), coacăz negru, coacăz roșu, corn, dracilă, feriguță, fragi-de-cîmp, fragi-de-pădure, măcriș, măcrișul-iepurelui, malin, măceș, măr pădureț, nufăr alb, păducel, păpălău, porumbar, salcîm, scoruș, soc, soc-de-munte, sorb, strugurii-ursului, vișinel, zmeură.

Plante din care se pot obține băuturi răcoritoare și alcoolice: afin, afin ciorăsc, angelică, boz, brînca-ursului, călin, cireș amar, cireș pădureț, coacăz-de-munte (2), coacăz negru, coacăz roșu, măceș, măr pădureț, mur, păpădie, păr pădureț, pir, porumbar, răchițele, scoruș, soc, sorb, vișinel, viță sălbatică, vuietoare, zmeură.

Plante din care se poate obține surogat de cafea: capul-călugărului, cicoare, frasin, gorun, lemn dulce, păducel, păpădie, pir, salată-de-iarnă, sînger, stejar, turiță.

Plante din care se poate obține făină alimentară: calcea-calului, cornaci, crin-de-baltă, crin-de-pădure, ferigă-de-cîmp, nufăr alb, nufăr galben, păducel, porumbe, săgeata-apei, sorb, stejar, strugurii-ursului, știr, trestie, trifoi alb, trifoi roșu, trifoiaș-de-baltă.

Plante din care se poate extrage ulei comestibil: alun, alun turcesc, cruștea, fag, hreniță, lubiț, mirodenie, muștar alb (2), sînger, varză de mare.

Plante aromatice și condimentare (pentru salate, mezeluri, vînat, paste, supe și ciorbe, băuturi etc.): aculdeamnel, angelică, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, arnică, baraboi, brînca-ursului, busuiocul-cerbilor, cătină mică, cebare, cerențel, chimen, cimbrișor, ciubotica-cucului, clopoței, coada-șoricelului, cresonul-izvoarelor, curpen, dumbravnic, floarea-miresii, găl-

benea, ghinţură, hamei, haşmaciucă, hrean, hreniţă, iarbă neagră, iarbă săratâ, ienupăr, ienupăr pitic, jaleş, lemn dulce, măndălaci, mentă, muşeţel, muştar-de-cîmp, muştar alb (1), muştar negru, obligeană, palanjină, păpădie, păstîrnac, pelin alb, pelin negru, peliniţă, piperul-bălţii, pur, roiniţă, rotunjoară, rută, rotăţele, schinduc, soc, so(lo)vîrv, stupitul-cucului, sugătoare, sulfină, sunătoare, şerlai, tei, toporaş, trifoişte, unguraş, urda-vacii, usturoi sălbatic, usturoiţă, vinariţă, vişin turcesc, voinicică.

POSIBILITĂŢI DE VALORIFICARE A PLANTELOR ALIMENTARE PE ANOTIMPURI

Primăvara, începînd încă din primele zile ale lunii martie (uneori chiar în a doua jumătate a lunii februarie), apar o serie de plante spontane timpurii ce pot suplini lipsa verdeţurilor de grădină care, din cauza timpului rece, nici măcar n-au încolţit. Lista acestora devine tot mai lungă o dată cu trecerea vremii şi mai ales cu traversarea echinocţiului, cînd în natură putem găsi peste 180 de specii de plante comestibile reprezentate prin: aglică, angelică, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, arţar, baraboi, barba-caprei, bălbisă, bălușcă, bănuţei, bobornic, bolonică, brăbin, brei, brînca ursului, broscariţă, brustur, busuioc-de-cîmp, busuioc negru, busuioc sălbatic (2), busuiocul-cerbilor, calcea-calului, captalan (2), capul-călugărului, căpriţă, cătină mică, ceapă de munte, cebare, cerenţel, cereţică-de-munte, cicoare, cimbrişor, ciuboţica-cucului, ciumărea, cîrligei, clocotiş, clopeţel, coacăz-de-munte (1), coada-calului, coada-racului, coada-şoricelului, colţişor, crăstăvăl, cresonul-izvoarelor, crin-de-baltă, crin-de-pădure, cruşăţea, cuşa-vacii, curpen, dumbravnic, fag, fasolică, ferigă-de-cîmp, feriguţă, floarea-miresii, ghimpe, guşa-porumbului (1), guşa-porumbelului, hamei, haşmaciucă,

hrean, hreniță, hrenoasă, iarba-șarpelui, iarbă grasă, iarbă neagră, iarbă sărată, ienupăr, ienupăr pitic, jaleș, lemn dulce, leurdă, limba-cîinelui, limba-mielului, limbariță, lobodă, lucernă, măcriș, măcriș mărunt, măcrișul-calului, măcrișul-iepurelui, mărdălaci, mătreață, mentă, mesteacăn, morcov sălbatic, muștar-de-cîmp, muștar negru, nalbă, nalbă creață, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, nufăr alb, nufăr galben, obligeană, ochiul-boului, osul-iepurelui, papură, paltin-de-munte, palanjină, pana-zburătorului, păpădie, păstîrnac, pătlagină, pătrunjel-de-cîmp, piciorul-caprei, piperul-bălții, pir, plescagiță, podbal, prescuriță, puturoasă, ridiche sălbatică, rîjnică, roiniță, rotățele, rotunjoară, rută, salata-cîinelui, salata-mielului, salata-porcului, salată-de-iarnă, salată sălbatică, salcîm, sălățică, scai măgăresc, scaiul-vîntului, soc, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătăresc, sorbestrea, sparanghel, spumeală, stupitul-cucului, sugătoare, sulfină, sunătoare, susai, șerlai, șerperiță, șofran vărgat, ștevia-stînelor, ștevie, știr, știr-de-ogoare, știr prost, talpa-gîștei, talpa-stancei, tătănească, tîrtan, toporaș, trestie, trifoi alb, trifoi roșu, trifoiaș-de-baltă, trifoiște, troscot-de-munte, turtea, țelină, untul-pămîntului, urechea-porcului, urechelniță, urzică, urzică grecească, urzică moartă, usturoiță, usturoi sălbatic, vetrice, vinariță, vișin turcesc, vitrigon, zburătoare, zîrnă.

Vara, pe lîngă unele specii de plante întîlnite și consumate și în lunile de primăvară, putem să completăm regimul alimentar și cu alte cîteva zeci de legume și fructe din flora spontană, care în acest anotimp se dezvoltă sau se maturează. Din totalul de circa 90 de plante alimentare estivale fac parte: acul-doamnei, afin, afin ciorăsc, angelică, angelică sălbatică, arnică,

bob-de-țarină, bujor-de-munte, busuiocul-cerbilor, capul-călugărului, călin, cătină albă, cătină mică, cerențel, cerețică-de-munte, chimen, cimbrișor, cireș amar, cireș păduret, clopoței, coacăz-de-munte (2), coacăz negru, coacăz roșu, crețușcă, crin-de-baltă, cupa-vacii, dracilă, drobiță, feriguță, floarea-miresii, fragi-de-cîmp, fragi-de-pădure, frasin, gălbenea, ghințură, hrean, hreniță, iarbă grasă (2), iarbă neagră, iarbă sărată, ienupăr, jaleș, lămîiță, lubiț, malin, măcrișel, mălaiul-cucului, mentă, migdal pitic, mirodenie, mușețel, mur, muștar-de-cîmp, muștar alb, muștar negru, păducel, păpălău, pelin alb, pelin negru, peliniță, piperul-bălții, roiniță, rotunjoară, rută, salcîm, schinduc, scoruș, soc, so(lo)vîrv, sorb, sugătoare, sunătoare, șerlai, trifoište, turiță, turtea, unguraș, urda-vacii, urechelniță, usturoiță, verzișoară-de munte, vișinel, voinicică, vuietoare, zîrnă, zmeură.

Toamna este anotimpul fructelor. Acum se pot recolta peste 25 specii spontane dar, în același timp, se pot consuma ca legume și alte aproape 40 de plante, de la care se utilizează îndeosebi organele subpămîntene (rizomi, bulbi, tuberculi, rădăcini). Lista fructelor și legumelor autumnale cuprinde: alun, alun turcesc, angelică, anghinare sălbatică, baraboi, bălțișă, boz, castan comestibil, cărbunari, cerențel, clopoțel, cornaci, crin-de-baltă, cupa-vacii, fag, fasolică, ferigă-de-cîmp, feriguță, hrean, hașmaciucă, ienupăr, ienupăr pitic, lemn dulce, limbariță, luminiță, măceș, mărdălaci, măr păduret, morcov sălbatic, mur, nap porcesc, nufăr alb, nufăr galben, obligeană, papură, păducel, păpălău, păpădie, păr păduret, păstîrnac, pir, porumbar, răchițele, rourică, salată-de-iarnă, săgeata-apei, scaiul-vîntului, soc, soc-de-munte, stejar, strugurii-ursului, șofran vărgat, talpa-stancei, tîrtan, tre-

stie, ţelină, untul-pămîntului, vitrigon, viţă sălbatică, zîmbru.

Iarna flora spontană ne oferă puţine surse alimentare, acestea fiind reprezentate prin rizomii, tuberculii şi bulbii unor plante şi prin cîteva fructe ce se maturizează numai după căderea gerului. Astfel, în lunile decembrie — februarie putem căuta şi consuma în caz de necesitate: bălbisă, coacăz-de-munte (1), cornaci, crin-de-baltă, crin-de-pădure, haşmaciucă, nap porgesc, nufăr alb, nufăr galben, papură, răchiţele, strugurii-ursului, trestie.

RĂSPÎNDIREA ALTITUDINALĂ A PLANTELOR ALIMENTARE DIN FLORA SPONTANĂ A ROMÂNIEI

În etajele campestru şi colinar, respectiv de la nivelul mării şi pînă la altitudinea de aproximativ 500 m, cresc şi pot fi recoltate organele vegetale a peste 220 de plante alimentare. Această bogăţie este determinată de clima favorabilă, de fertilitatea solurilor şi diversitatea asociaţiilor vegetale. Speciile comestibile caracteristice acestor etaje altitudinale sînt: aculdeamnei, aglică, alun, alun turcesc, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, arţar, baraboi, barba-caprei, bălbisă, bălușcă, bănuţei, bobornic, bolonică, boz, brăbin, brei, brînca-ursului, broscariţă, brustur, busuioc-de-cîmp, busuioc negru, busuioc sălbatic (2), busuiocul-cerbilor, calcea-calului, capul-călugărului, castan comestibil, călin, căpriţă, cărbunari, cătină albă, cătină mică, cebare, cerenţel, chimen, cicoare, cimbrişor, cireş amar, cireş pădureţ, ciuboţica-cucului, ciumărea, clocotiş, clopoţei, coacăz negru, coacăz roşu, coada-calului, coada-racului, coada-şoricelului, cornaci, crăstăval, cresonul-izvoarelor, crin-de-baltă, crin-de pădure, cruşăţea, cupa-vacii, curpen, dracilă, drobiţă, dumbravnic, fag, fasolică, ferigă de-cîmp, feriguţă, floarea-mireslii, fragi-de-cîmp, fragi-de-pădure, frasin, gălbenea, ghimpe, gorun, guşa-porumbului (1), hamei, hrean, hreniţă, hrenoasă, iarba-şarpelui, iar-

bă grasă, iarbă sărată, jaleș, lămîiță, lemn dulce, leurdă, limba-cîinelui, limba-mielului, limbariță, lobodă, lubiț, lucernă, luminiță, măcriș, măcriș mărunt, măcrișul-calului, măcrișul-iepurelui, malin, măceș, mălaiul-cucului, mărdălaci, măr pădureț, mătreață, mentă, mesteacăn, migdal pitic, mirodenie, mocrov sălbatic, mur, mușețel, muștar-de-cîmp, muștar alb, muștar negru, nalbă, nalbă creață, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, nufăr alb, nufăr galben, obligeană, ochiul-boului, osul-iepurelui, pana-zburătorului, palanjină, papură, păducel, păpălău, păpădie, păr pădureț, păstîrnac, pătlagină, pătrunjel-de-cîmp, pelin alb, pelin negru, peliniță, piciorul-caprei, piperul-bălții, pir, plescagiță, podbal, porumbar, pur, puturoasă, ridiche sălbatică, rîjnică, roiniță, rotunjoară, rourică, rotățele, rută, salata-cîinelui, salata-mielului, salata-porcului, salată-de-iarnă, salată sălbatică, salcîm, săgeata-apei, sălățica, scai măgăresc, scaiul-vîntului, scoruș, soc, so(lo)vîrv, sorb, sorbestrea, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătăresc, sparanghel, stejar, spumeală, stupitul-cucului, sulfină, sunătoare, susai, șerlai, șerperiță, șofran vărgat, știr, știr-de-ogoare, știr prost, talpa-gîștei, talpa-stancei, tătănească, tîrtan, toporaș, trestie, trifoi alb, trifoi roșu, trifoiaș-de-baltă, trifoiște, turtiță, țelină, unguraș, untul-pămîntului, urechea-porcului, urechelniță, urzică, urzică grecească, urzică moartă, usturoi sălbatic, usturoiță, varză-de-mare, vetrice, vinariță, vișin turcesc, vișinel, vitrigon, viță sălbatică, voinicică, zburătoare, zmeură.

În etajul montan, la altitudini cuprinse între 500 m și 1 800m, întîlnim un număr de o sută de plante comestibile de la care putem recolta fie fructele, fie organele vegetale folosite ca salate, ori arome. În acest număr am inclus următoarele specii: afin, afin cio-

răsc, agriș, alun, angelică, angelică sălbatică, arnică, baraboi, bănuței, bobornic, boz, brînca-ursului, brustur, busuioc-de-cîmp, calcea-calului, captalan (2), capul-călugărului, cărbunari, cătină mică, ceapă-de-munte, cebare, cerențel, cerețică-de-munte, chimen, cimbrișor, cireș pădureț, ciuboțica-cucului, cîrligei, coacăz-de-munte, coacăz roșu, coada-calului, coada-șoricelului, colțișor, crăstăvăl, cresonul-izvoarelor, crețușcă, crin-de-pădure, crușățea, drobiță, fag, ferigă-de-cîmp, feriguță, fragi-de-pădure, frasin, gălbenea, ghințură, gorun, gușa-porumbelului, hamei, hașmaciucă, iarbă grasă (2), iarbă neagră, ienupăr, leurdă, limba-cîinelui, măcriș, măcriș mărunt, măcrișul-iepurelui, măceș, mălaiul-cucului, măr pădureț, mesteacăn, mur, ochiul-boului, palanjină, paltin-de-munte, pana-zburătorului, păpădie, păr pădureț, pătlagină, pătrunjel-de-cîmp, piciorul-caprei, podbal, prescuriță, răchițele, rotunjoară, salata-porcului, schinduc, scoruș, soc-de-munte, spanacul-ciobanului, strugurii-ursului, stupitul-cucului, sugătoare, ștevia-stînelor, toporaș, trifoi alb, trifoi roșu, trifoiște, turtea, urechelniță, urzică, urzică moartă, usturoiță, verzișoară-de-munte, vinariță, zburătoare, zmeură.

În etajele subalpin și alpin, respectiv la peste 1800 m altitudine, condițiile de viață fiind mai puțin favorabile, numărul speciilor de plante (inclusiv alimentare) este mic. Din cele aproape douăzeci de plante culinare și aromatice notăm: afin, afin ciobănesc, bujor-de-munte, calcea-calului, cimbrișor, coacăz-de-munte, ghințură, gușa-porumbelului, ienupăr pitic, măcriș-de-munte, măcrișel, păpădie, răchițele, strugurii-ursului, ștevia stînelor, troscot-de-munte, vuietoare, zîmbru.

Acăt (v. salcîm).

[illegible]ul-doamnei **(Scandix pecten-veneris)**
Plantă rară în țara noastră (semnalată la Brașov, Rupea, Miercurea-Ciuc, Tîrgu-Secuiesc, Tîrgu-Neamț, Enisala, Agighiol), înrudită cu pătrunjelul, avînd frunze fin penat-sectate, flori mici de culoare albă, adunate în umbele și fructe lungi de 2—8 cm lungime și 2—3 mm grosime, ca niște ace (de unde și numele). Crește prin semănături și la margini de drumuri. În Europa de vest este folosită, ca și *asmățuiul* **(Anthriscus cerefolium)**, drept aromă la supe și garnitură la salate.

Afin **(Vaccinium myrtillus)**
Subarbust bine cunoscut, apreciat pentru gustul și valoarea alimentară a fructelor sale albastre-vinețiu (afinele), frecvent întîlnit în etajul montan și subalpin. La coacere (în iulie-august) afinele au un ridicat conținut de zaharuri, vitamine (C și A) și acizi organici, consumîndu-se fie proaspete (crude), fie sub formă de marmeladă, gem, magiun, dulceață, jeleu, compot, sirop, suc ori must. Servesc, de asemenea, la obținerea unui lichior (afinată). În Europa centrală se prepară din ele o supă. În Moldova subcarpatică se mu-

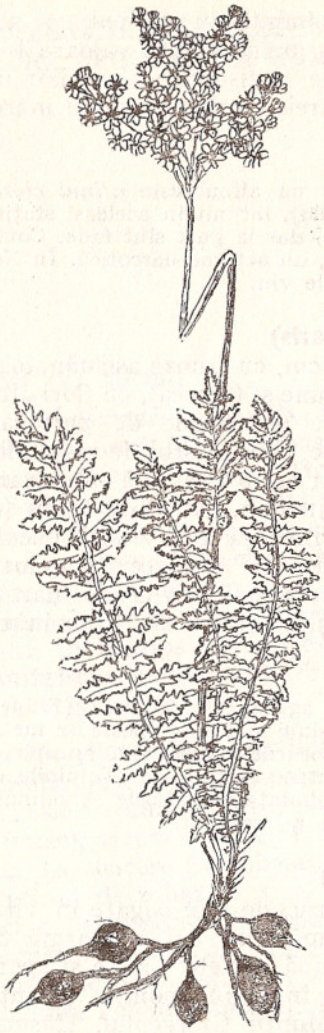
rează pentru iarnă, întrebuințîndu-se apoi ca acriturâ (salată). Afinele au și o însemnată valoare terapeutică, fiind antidiabetice, antiseptice ale căilor urinare și intestinale, antidiareice, astringente, și măresc acuitatea vizuală.

Observație: Asemănător cu afinul este *afinul ciorăsc* **(Vaccinium gaultherioides)**, întîlnit în aceleași stațiuni și avînd fructe identice, dar la gust sînt fade. Consumate în cantitate mare, au acțiune narcotică. În Norvegia se prepară din ele vin.

Aglică **(Filipendula vulgaris)**
Plantă înaltă de 30—70 cm, cu frunze asemănătoare celor de ferigă (i se mai spune și feregea), cu flori albe-gălbui, plăcut mirositoare (ca florile de portocal). Crește în pajiști mai uscate, fiind destul de răspîndită în etajul colinar. În pămînt are o rădăcină tuberizată, cu un conținut ridicat de amidon, dar și de tanin (cu o pronunțată acțiune astringentă a cavității bucale, cînd este consumată crudă). Are o apreciată valoare nutritivă. La noi se consumă mai ales crude, dar în alte țări aglicele se fierb și se terciuiesc, asemănător piureului de cartofi.

Observație: Înrudită cu aglica este crețușca **(Filipendula ulmaria)**, de dimensiuni mai mari (peste un metru înălțime) și preferînd locurile umede din apropierea pîraielor și rîurilor montane și colinare. Tulpinile cu inflorescențele sînt întrebuințate în țările scandinave la aromatizarea berii și a vinurilor.

Agriș **(Ribes grossularia)**
Arbust cultivat pentru fructele sale bogate în vitamine și zaharuri. Se consumă crude ori sub formă de compot, dulceață, peltea, supă, sos etc. Crește și spontan prin păduri și tufișuri în etajul montan (Munții Rodnei, Borsec, Toplița, Munții Giurgeului, Hășma-



Aglica (*Filipendula vul[garis]*)

gului și Harghitei, Munții Bucegi, Retezat ș.a.), unde fructifică în lunile iunie-iulie. Pe lîngă vitaminele A,B,C, fructele lui conțin potasiu, calciu, fosfor, fier, brom, fiind laxative, diuretice, depurative.

Aî de-munte (v. leurdă).

Aî de-pădure (v. leurdă).

Aî sălbatic (v. leurdă).

Alun **(Corylus avellana)**

Arbust răspîndit la margini de pădure și pe văi, mai ales între 400 m și 1300 m altitudine, căutat îndeosebi în lunile august-septembrie, cînd fructele (alunele) ajung la maturitate. Ele conțin mult ulei (pînă la 64%), calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, cupru, vitaminele A și B, amidon și zahăr. Se consumă fie crude (proaspete) sau prăjite, fie se păstrează uscate pentru iarnă. Intră în compoziția multor produse de cofetărie și patiserie (ciocolată, nuga, biscuiți, șerbet, cremă, ruladă, tort etc.). Uleiul are acțiune vermifugă.

Observație: Aceleași întrebuințări le au și fructele alunului turcesc **(Corylus colurna),** care se dezvoltă numai în Banat și vestul Olteniei.

Angelică **(Angelica archangelica)**

Plantă robustă (înaltă pînă la 2 m), cu frunze penat-sectate, cu baza peţiolului (codiţa) puternic umflată și inflorescențe globuloase, albe-verzui, de 8—15 cm în diametru. Este o specie relativ rară (ocrotită de lege) și o putem găsi pe malurile unor pîraie de munte din Carpați. În nordul și vestul Europei este mai frecventă și se utilizează ca legumă și aromă (tulpinele fragede). În Franța și Austria este folosită și la ornarea torturilor și prepararea unor lichioruri.

Rădăcina este bogată în vitamina B și zaharuri, avînd proprietăți tonice și stomahice.

Laponii folosesc și ei această plantă în scopuri culinare. Din inflorescențele zdrobite și fierte în lapte pregătesc o mîncare specifică.

Observație: În bucătăria noastră angelica trebuie înlocuită cu angelica sălbatică **(Angelica silvestris),** relativ frecventă în luncile și văile din etajul colinar și montan. Tulpinile și frunzele tinere, după fierbere în apă sărată, se pot consuma ca legume (în supe) și ca arome.

Anghinarea sălbatică **(Scolymus hispanicus)**

Planta are înfățișare de scaiete cu flori galbene. Crește în locuri nisipoase și argiloase, pe malurile unor lacuri și pe malul mării, mai frecventă fiind în Dobrogea și Muntenia. Rădăcina cărnoasă, napiformă, aromată este folosită ca legumă. Planta se cultivă pe alocuri.

Anglicei (v. ciuboțica-cucului).

Antonică (v. angelică).

Arăriel (v. limba-cîinelui).

Arnică **(Arnica montana)**

Specie înrudită cu podbalul (numită și podbal-de-munte), dar cu frunze elipsoidale sau lanceolate și floare mai mare (care este de fapt o inflorescență). Crește sporadic prin fînețe și poieni montane. În Norvegia planta este întrebuințată la aromatizarea berii și hidromelului. Conține (mai ales în flori) substanțe antiseptice, decongestive și cicatrizante. Trebuie folosită cu precauție, numai ca aromă, căci poate provoca intoxicații.

Arțar **(Acer platanoides)**

Arbore cu frunze palmat-sectate, întîlnit adesea prin pădurile de foioase din etajul campestru și colinar.

Seva dulce, cu conținut ridicat de zahăr, se bea primăvara, îndeosebi de către copii, persoane anemice și convalescenți. Din ea se poate obține must, vin și chiar zahăr. Un singur arbore elimină în două săptămîni (în martie) pînă la 10—12 l sevă.

Observație: În pădurile montane crește paltinul-de-munte **(Acer pseudoplatanus)** care are aceleași utilizări. Pentru a salva arțarii, paltinii și mestecenii de la uscare (cauzată de crestarea tulpinilor în scopul obținerii sevei), s-a lansat în popor credința că cei ce beau must de arbori fac păduchi. Astăzi abuzurile sînt pedepsite de organele silvice.

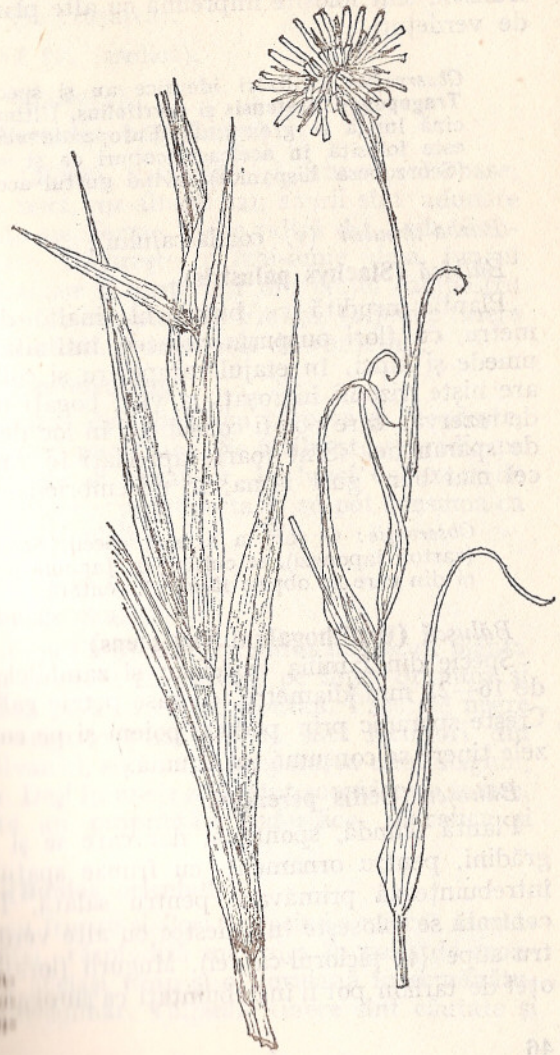
Baraboi **(Chaerophyllum bulbosum)**

Plantă înrudită cu morcovul, frecventă la margini de pădure și în locuri ruderale, urcînd pînă la etajul montan. În pămînt are rădăcini mai mult sau mai puțin sferice, lungi de 2—10 cm și groase de 2—6 cm, cu gust dulceag, aromat, apropiat de cel al castanelor comestibile. Avînd un conținut apreciabil de zaharuri și proteine, se consumă primăvara, crude (mai ales de către copii), precum și fierte ori prăjite (ca și cartofii). În unele țări din Europa sînt întrebuințate atît la supe, cît și la salate. În Moldova, Muntenia și Oltenia s-au utilizat tulpinile tinere, decojite, la supe (borșuri), salate, precum și drept condiment.

Barba-caprei **(Tragopogon orientalis)**

Plantă cu suc lăptos (i se mai spune și țîța-caprei), cu frunze lungi și foarte înguste și inflorescențe galbene (asemănătoare celor de păpădie) așezate în vîrful tulpinilor înalte de 40—70 cm. Crește în pajiști de joasă altitudine, pe lîngă drumuri și căi ferate. Copiii mănîncă lăstarii tineri cu gust dulceag (consumați în cantități mari înnegresc și crapă buzele). În unele țări

Barabol (*Chaerophyllum bulbosum*) exemplar mic de primăvară şi lăstar înflorit



frunzele sînt folosite împreună cu alte plante la supele de verdeţuri.

Observaţie: Utilizări identice au şi speciile mai rare **Tragopogon pratensis** şi **porrifolius.** Ultima are o rădăcină lungă şi groasă. În Europa de vest şi centrală este folosită în aceleaşi scopuri ca şi salata-de-iarnă (Scorzonera hispanica), avînd gustul acesteia.

Barba-ursului (v. coada-calului).

Bălbisă **(Stachys palustris)**

Plantă înrudită cu busuiocul, înaltă de circa un metru, cu flori purpuriu-violacee, întîlnită prin fînețe umede şi lunci, în etajul campestru şi colinar. În sol are nişte rizomi îngroşaţi la vîrf, bogaţi în substanţe de rezervă, care pot fi consumaţi în loc de cartofi sau de sparanghel. Sînt foarte apreciaţi în Anglia, avînd cel mai bun gust iarna, în decembrie-ianuarie.

Observaţie: O soră a acestei specii, *Stachys sieboldii* (cartofi japonezi), se cultivă în Japonia pentru rizomii ei din care se obţine făină alimentară.

Bălușcă **(Ornithogalum flavescens)**

Specie din familia viorelelor şi zambilelor, cu flori de 16—25 mm diametru, cu şase petale galben-verzui. Creşte sporadic prin păduri, poieni şi pe coline. Frunzele tinere se consumă ca legumă.

Bănuţei **(Bellis perennis)**

Plantă scundă, spontană, dar care se şi cultivă în grădini, pentru ornament, cu frunze spatulate ce se întrebuinţează primăvara pentru salată. În Europa centrală se foloseşte în amestec cu alte verdeţuri pentru supe (v. piciorul-caprei). Mugurii florali ţinuţi în oţet de tarhon pot fi întrebuinţaţi ca surogat de capere.

Bărbușoară (v. cruşăţea).

Bob-de-țarină (v. fasolică).

Bobiță (v. vuietoare).

Bobornic **(Veronica beccabunga)**

Plantă cu tulpină fistuloasă şi frunze cărnoase, opuse. Florile mici, roz-alburii sau azurii sînt adunate în inflorescenţe spiciforme, ce se ridică din axila frunzelor superioare. Înfloreşte în mai-iunie de-a lungul izvoarelor, pîraielor şi şanţurilor din etajul campestru pînă în cel montan superior. În Franţa, tulpinile tinere se consumă ca salată şi în supele de verdeţuri.

Bolonică **(Sium erectum)**

Specie cu miros de ţelină (cu care se şi înrudeşte, de altfel), cu flori mici, albe. Se întîlneşte sporadic pe marginea pîraielor şi canalelor, în lunci cu exces de apă. Frunzele tinere, penat-sectate, se pot consuma ca salată (cu oţet şi ulei).

Boranță (v. limba-mielului).

Bor **(Sambucus ebulus)**

O rudă mai mică a socului, cu miros neplăcut, planta este întîlnită frecvent în păşuni, pe lîngă drumuri şi garduri, urcînd pînă în etajul montan. Fructele negre se culeg în august-septembrie de unii locuitori din zonal Transilvaniei, servind la prepararea unui magiun, vin şi rachiu. Deşi în unele zone sînt considerate toxice, aceste fructe au proprietăţi sudorifice, diuretice şi purgative.

Brădiș **(Bunias orientalis)**

Specie cu frunze şi flori (mirosind a miere), asemănătoare rapiţei, răspîndită mai ales în pajiştile montane, fiind în acelaşi timp şi o buruiană în semănăturile din etajul colinar. Tulpinile tinere sînt căutate şi

Bobornic *(Veronica beccabunga)*

Iarnica ursului *(Heracleum sphondylium)*

consumate de copii, avînd un gust dulceag, plăcut după ce li se îndepărtează coaja pipărat-amăruie.

Brădişor (v. coada-calului).

Brei **(Mercurialis annua)**

Plantă puţin răspîndită la noi (ex. Cluj, Oradea, Sibiu, Sighişoara, defileul Dunării, Hîrşova, Constanţa), cu frunze elipsoidale sau ovale dispuse opus şi cu flori mici, verzui. Creşte pe lîngă garduri şi aşezări omeneşti. Este considerată toxică, dar după fierbere poate fi consumată ca legumă. În cantitate mai mare provoacă vărsături şi diaree (de unde şi sinonimul de trepădătoare).

Brioală (v. chimenul-ursului).

Brînca-ursului **(Heracleum sphondylium)**

Buruiană înaltă pînă la 2 m, răspîndită în etajul colinar şi montan, prin pajişti, la margini de tufişuri şi drumuri. Are frunze mari, crestate şi flori mici, albe-verzui sau roz, grupate în umbele (înfloreşte din iunie pînă în septembrie). Din lujerii tineri cu frunze cu tot se fac ciorbe (borş) mai ales în Moldova. În nordul Franţei lăstarii servesc la prepararea unui lichior. Polonezii şi lituanienii aromatizează berea de casă cu rădăcina plantei. Şi alte popoare slave întrebuinţează brînca-ursului (frunzele şi fructele) la obţinerea unei băuturi alcoolice care se bea în loc de bere.

Observaţie: În Kamceatka şi Iran se mîncau (şi probabil se mai mănîncă) lujerii fragezi şi peţiolii frunzelor unor specii înrudite cu specia noastră (ex. **Heracleum dulce**), în prealabil decojiţi.

Brîncă (v. iarbă sărată).

Brîncuţă (v. gălbenea).

Broscăriţă **(Triglochin maritima)**

Plantă specifică locurilor umede, mai mult sau mai puţin sărate, cu frunze liniare, cărnoase, din mijlocul cărora se înalţă o tulpină de 10—50 cm, cu flori mici, verzi. Se întîlneşte sporadic în etajul campestru şi colinar, îndeosebi în centrul şi sud-estul ţării. Părţile aeriene conţin proteine, grăsimi, amidon, dar şi urme de acetonă şi acid cianhidric. În stare proaspătă provoacă intoxicaţii, dar după fierbere este comestibilă. În Australia, dar şi în Europa centrală frunzele tinere, fierte, se folosesc în loc de spanac, la supe şi alte mîncăruri.

Brusture dulce **(Petasites hybridus)**

Specie cu frunze mari (cu diametrul de pînă la 1/2 m), aproape circulare, caracteristică pîraielor, canalelor şi malurilor rîurilor din etajul colinar şi mai ales montan. Cu toate că au gust amărui, după opărire frunzele devin comestibile; în secolul trecut se întrebuinţau la ciorbe (borşuri), îndeosebi de către moldoveni şi munteni.

Bucinis (v. angelică).

Bujor de munte **(Rhododendron kotschyi)**

Subarbust, bine cunoscut turiştilor, ocrotit de lege, cu frunze pieloase şi flori roşietice. Creşte numai în etajul subalpin şi alpin inferior. Din florile sale parfumate se prepară dulceaţă şi sirop.

Buforel (v. poroinic).

Bumbişori (v. bănuţei).

Buruiană-de-orbalţ (v. piciorul-caprei).

Buruiană porcească (v. salata-porcului).

Busuioc-de-cîmp **(Prunella vulgaris)**

Plantă asemănătoare busuiocului, numită şi busuioc sălbatic (1)*, avînd flori violet-albăstrui şi crescînd

* Cifrele 1 şi 2 din paranteze indică două specii diferite cu aceeaşi denumire populară.

frecvent în pajişti, şanţuri şi de-a lungul drumurilor, îndeosebi în etajele campestru, colinar şi montan. În Austria frunzele tinere se folosesc ca salată.

Observaţie: Aceeaşi utilizare o au şi frunzele de *busuioc negru* **(Prunella grandiflora)**, cu flori mult mai mari.

Busuioc sălbatic (2) **(Galinsoga parviflora)**

Buruiană des întîlnită în culturi de prăşitoare (cartofi, porumb) şi prin grădini, cu frunze ovate şi flori (inflorescenţe) mici, albe, în centru gălbui. Frunzele tinere şi vîrfurile tulpinale (culese pînă în luna mai) se pot întrebuinţa ca adaos la spanac, la supe şi mîncăruri scăzute sau la salate.

Busuiocul-cerbilor (v. mentă).

Calcea-calului **(Caltha palustris** ssp. **laeta)**

Plantă cu frunze circulare sau reniforme, relativ cărnoase, mari şi flori galbene-aurii ce apar în aprilie-mai. Se întîlneşte frecvent în pajişti mlăştinoase, lunci şi pe marginea pîraielor şi izvoarelor, urcînd pînă în etajul alpin. Frunzele conţin substanţe amare, chiar toxice. Sînt, însă, folosite mai ales în Moldova la învelirea sarmalelor, după o prealabilă opărire în apă cu oţet (care neutralizează efectul toxinelor). Bobocii florali muraţi în oţet pot înlocui caperele. În unele ţări, rădăcina spălată şi uscată se consumă prăjită sau, prin măcinare se obţine din ea făină alimentară.

Captalan (1) (v. brustur dulce).

Captalan (2) **(Cirsium rivulare)**

Scai cu frunze penat-sectate şi flori purpurii-roşietice, răspîndit pe lîngă pîraie şi rîuri din etajul campestru pînă în cel montan. Frunzele fragede se întrebuinţau, în unele sate din sudul Transilvaniei, la ciorbe.

Observaţie: În acelaşi scop ţăranii ruşi folosesc frunzele unui scai cu flori galbene, numit *crăstăvăi* sau *crăpuşnic* **(Cirsium oleraceum)**, întîlnit şi la noi în ţară.

Capul-călugărului **(Leontodon hispidus)**

Specie foarte asemănătoare cu păpădia, dar cu frunze mai puțin crestate și tulpină mai consistentă (mai tare), frecventă în pajiștile din etajul colinar și montan. Rădăcina (care conține insulină), după prăjire, se macină și se obține un surogat de cafea.

Carul-pădurilor (zînelor) (v. arnică).

Castan comestibil **(Castanea sativa)**

Arbore înrudit cu fagul, avînd însă frunzele țepos-dințate. În stare subspontană crește numai în nord-vestul țării și în Oltenia subcarpatică. Fructele sînt foarte apreciate atît la noi, cît și în străinătate și se consumă coapte, păjite sau fierte. Din ele se face piure, cremă, sufleu, budincă sau compot și mîncăruri cu carne (ex. curcan cu castane). Conțin amidon (40%), proteine, lipide, vitaminele B_1, B_2, C, săruri de potasiu, zinc, cupru, mangan, magneziu, calciu.

Castane-de-baltă (v. cornaci).

Cașul-popii (v. nalbă).

Călin **(Viburnum opulus)**

Arbust de 2—5 m înălțime, cu frunze asemănătoare celor de viță-de-vie, flori albe și fructe roșii ce se coc în lunile iulie-august. Deși au gust și miros neplăcut, călinele sînt mîncate crude de unii copii (au acțiune purgativă). În Mărginimea Sibiului servesc la obținerea unui rachiu.

Căpriță (v. lobodă).

Cărbunari **(Phyteuma spicatum)**

Plantă rară (întîlnită în cîteva localități din județele Maramureș, Cluj și Suceava) cu frunze cordiforme și flori mici, albe-gălbui, aglomerate într-o inflorescență spiciformă. Rădăcinile groase de 1—1,5 cm sînt consu-

mate toamna în unele țări din Europa de vest ca salată. Frunzele și lujerii îmbobociți servesc la prepararea unor mîncăruri asemănătoare celor obținute din varză și conopidă. Intră, de asemenea, în supele de verdețuri și în compoziția unor salate.

Cătină albă **(Hippophaë rhamnoides)**

Arbust înalt pînă la 5—6 m, cu ramuri spinoase, frunze argintiu-cenușii sau cenușiu-roșcate și flori mici, brune-gălbui, ce apar în lunile martie-aprilie, înaintea frunzelor. Fructele sferice, portocalii se coc la sfîrșitul verii. Planta preferă malul Mării Negre, nisipurile Deltei Dunării și solurile pietroase din lungul rîurilor din sudul și estul țării (Argeș, Prahova, Ialomița, Teleajen, Buzău, Milcov, Siret, Trotuș, Tazlău, Bistrița, Putna). Aceste fructe sînt o adevărată polivitamină naturală (conțin vitaminele C, B_1, B_2, acid nicotinic și folic, acizi grași etc.). Se prepară din ele sirop, suc și o băutură fermentată.

Cătină mică **(Myricaria germanica)**

Plantă cu tulpini lemnoase, subțiri, prevăzute cu frunze mici, solziforme, verzi-albăstrui. Florile roz-roșietice sînt grupate în inflorescențe spiciforme. Formează pîlcuri relativ mici pe prundișurile pîraielor și rîurilor din etajul campestru, colinar și montan inferior. Ramurile pot înlocui hameiul la fabricarea berii.

Cătină cîrnească (v. turtea).

Cătină de munte (v. leurdă).

Cîrșă **(Sanguisorba minor)**

Specie înaltă de 25—60 cm, cu frunze penate și flori mici, roșii-brunii, grupate în inflorescențe terminale rotunde sau elipsoidale, de 0,7—2 cm în diametru. Se dezvoltă pe pajiștile mai uscate și însorite, urcînd pînă în etajul montan inferior. Datorită aromei plăcute, atît

Cebare
(*Sanguisorba minor*)

frunzele, cît şi lujerii cu inflorescenţele au o mare căutare în bucătăria occidentală. Se folosesc în primul rînd la salatele de castraveţi, roşii, conopidă ş.a. Se adaugă la spanacul cu carne, la sosuri, la ouă fierte etc. În Europa Centrală servesc la prepararea unei supe tradiţionale („Hamburger Aalsuppe") în care mai intră asmăţui, fiichen, pătrunjel, melisă, cimbrişor, măgheran, busuioc, măcriş, iarbă grasă, rută ş.a. În secolul al XVII-lea aroma plantei era mult apreciată în vinuri şi lichioruri.

Observaţie: Asemănătoare cu cebarea, dar mai viguroasă este *sorbestreaua* **(Sanguisorba officinalis).** Frunzele ei se întrebuinţează primăvara, ca salată şi verdeaţă la supe.

Cerenţel **(Geum urbanum)**

Plantă păroasă, înaltă pînă la 60 cm, cu frunze imparipenat-compuse şi flori cu cinci petale galbene. Se întîlneşte frecvent (pînă în etajul montan) prin locuri ruderale, în grădini, la margini de păduri şi tufişuri. Rizomul, cu proprietăţi astringente, dezinfectante, hemostatice şi calmante, conţine ulei eteric şi geină, care la descompunere au miros de cuişoare (planta mai este numită şi cuişoriţă). Se poate deci întrebuinţa ca aromatizant al lichiorurilor, berii, vinurilor şi pentru unele produse de coferătie. Frunzele rozetei, puţin amărui, se pot consuma primăvara ca salată.

Cereţică-de-munte **(Cerinthe glabra)**

Specie puţin răspîndită, pe care o găsim numai în cîteva locuri din etajul montan (Munţii Rodnei, Bîrsei, Hăşmaş şi Făgăraş). Are în sol un rizom negru din care se înalţă o tulpină cu frunze verzi-albăstrui, rotunjite la bază şi flori tubulare, palid-gălbui. Frunzele, lungi de 15—25 cm şi late de 3,5 —4,5 cm, se consumă în stare vestită prăjite în unt.

Cerneţel *(Geum urbanum)*

Chimen **(Carum carvi)**

Plantă de pajişti (fîneţe) colinare şi montane, recunoscută după aroma caracteristică, frunzele fin sectate şi fructele brune-gălbui, de 4—5 mm, subţiri şi uşor curbate. Acestea apar în lunile iulie-august, sînt bogate în substanţe proteice, grăsimi şi amidon şi se folosesc la condimentarea unor produse de panificaţie, brînzeturi, băuturi alcoolice, supe, salate etc. Servesc la prepararea supei de chimen, a cartofilor copţi cu chimen ş.a. Au şi valoare terapeutică (acţiune galactogogă, carminativă, emolientă). Rădăcinile puternice, îngroşate pot fi utilizate la prepararea unei salate sau supe.

Cicoare **(Cichorium intybus)**

Binecunoscută plantă medicinală, cu efecte diuretice, depurative, laxative, coleretice şi colagoge, ale cărei frunze tinere se consumă primăvara ca salată sau în supe şi ciorbe de verdeţuri. Rădăcina prăjită şi măcinată constituie unul dintre cele mai răspîndite şi folosite surogate de cafea. Planta conţine vitaminele B, C, P, K şi săruri de potasiu, fosfor, sodiu, fier, cupru, mangan.

Cicoare de-iarnă (v. salata-mielului).

Cimbrişor **(Thymus comosus)**

Plantă mică, tîrîtoare, cu frunze mărunte şi flori violetice, întîlnită pe terenuri uscate şi însorite. Are o aromă caracteristică datorată uleiurilor eterice cu acţiune expectorantă, antispastică şi antiseptică. Se foloseşte, ca şi cimbrul de grădină, la condimentarea unei ciorbe (de fasole), a sarmalelor, murăturilor şi unor conserve, precum şi la aromatizarea unor lichioruri. În Europa centrală intră în compoziţia „untului de verdeţuri", alături de alte plante (v. coada şoricelului).

Observaţie: Şi alte specii de cimbrişor (precum **Thymus dacicus, T. pannonicus, T. glabrescens** ş.a.) pot fi întrebuinţate în aceleaşi scopuri. Un miros mai

aparte are *lămîiţa* sau lămîioara (**Thymus pulegioides**), cu aromă de lămîie.

Cireaşa-evreilor (v. păpălău).

Cireş amar (v. cireş pădureţ).

Cireş pădureţ (**Prunus avium**)

Arbore ce urcă pînă la 1000 m altitudine, cu fructe mai mici decît cele ale cireşului cultivat, de culoare neagră la maturitate, respectiv în lunile iunie-iulie. Fructele au gust dulce şi se consumă fie crude, fie conservate sub formă de gem sau marmeladă. Servesc şi la obţinerea unui lichior şi rachiu. Fructele conţin vitaminele A, B_1, C şi săruri de fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, zinc, cupru, mangan, cobalt şi au efecte depurative, antiinfecţioase, sedative, laxative etc.

Observaţie: Cireşul amar sau vişinul sălbatic (**Prunus cerasus**) are fructe asemănătoare, dar mai amărui-acrişoare, folosite în aceleaşi scopuri. La fel *vişinelul* (**Prunus fruticosa**)

Ciuboţica-cucului (**Primula officinalis**)

Mică plantă de primăvară cu frunze dispuse în rozetă (la baza tulpinii) şi flori galbene tubulare. Înfloreşte în lunile aprilie-mai prin tufişuri, poieni şi livezi, în etajele colinar şi montan. Din frunzele fragede se face salată şi supă (mai ales în Europa centrală). Rizomii uscaţi şi pulverizaţi servesc ca aromatizant mai cu seamă la băuturi răcoritoare. În Anglia, din decoctul (fiertura) florilor se prepară un vin (cu adaos de zahăr şi suc de lămîie). Atît rizomii, cît şi florile au proprietăţi emoliente şi expectorante.

Ciumărea (**Galega officinalis**)

Specie asemănătoare măzărichii, cu flori liliachii grupate în raceme. Înfloreşte în lunile iulie-august în păşuni umede, livezi, margini de şanţuri din etajele

campestru şi colinar. Plantă, sporadică la noi, ale cărei frunze tinere sînt consumate în sudul Europei sub formă de salată (au acţiune hipoglicemiantă, diuretică, galactogogă şi vermicidă).

Ciurul-zînelor (zorilor) (v. turtea).

Cîrligei (v. zburătoare).

Clocotiş (**Staphyllea pinnata**)

Arbust înalt pînă la 5 m cu frunze penat-compuse şi flori albe ori alb-roşietice, atîrnînd ca nişte clopoţei. Îşi trage numele de la fructele uscate, vezicoase în care sună seminţele. Creşte sporadic în pădurile din etajele campestru şi colinar. Florile murate în oţet sînt consumate în sudul şi centrul Europei ca surogat de capere.

Clopoţel (**Campanula ranunculus**)

Această plantă se deosebeşte de toate celelalte specii de clopoţei de la noi prin rădăcina groasă (îngroşată) cu latex. Este relativ puţin răspîndită, crescînd prin poieni, livezi şi fîneţe, îndeosebi în sudul ţării. Rădăcina tuberizată este folosită în Europa occidentală drept condiment şi salată.

Observaţie: În Mărginimea Sibiului (probabil şi în alte zone) copiii umplu corolele de clopoţei (mai ales **Campanula persicifolia** şi **abietina**) cu fragi şi le mănîncă.

Coacăz-de-munte (1) (**Brukenthalia spiculifolia**)

Cunoscut şi sub numele de păltinel, acest subarbust pitic cu frunze liniare, rigide, ce dau plantei înfăţişare de brăduţ, are flori mici, rozii, grupate în vîrful tulpinii ce nu depăşeşte 25 cm. Creşte în pajişti degradate, păduri şi tăieturi de păduri cu sol acid, prin jnepenişuri şi lenuparişuri din etajele montan şi subalpin (mai frecvent în Carpaţii Meridionali). Fructele mici, sferice,

Clopoțel *(Campanula ra-nunculus)*

acre toamna, se mai îndulcesc stînd sub zăpadă și se pot consuma primăvara crude.

Coacăz-de-munte (2) **(Vaccinium vitis-idaea)**

Subarbust asemănător afinului (mai ales afinului ciorăsc), cu frunze pieloase, netede pe margini și fructe roșii (la început albicioase), care se maturizează în luna august. Se întîlnește frecvent împreună cu afinul. Fructele, numite și merișoare, sînt acrișoare și astringente și conțin zaharuri, acizi liberi, vitamine etc. Se consumă proaspete sau conservate (în apă proaspătă). Servesc la prepararea dulceții, șerbetului, compotului și a unui soi de vin. În țările nordice se gătesc cu carne. În sudul Transilvaniei se folosesc pentru acrirea unor mîncăruri.

Coacăz negru (v. coacăz roșu).

Coacăz roșu **(Ribes rubrum)**

Arbust înrudit cu agrișul, înalt pînă la un metru, cu frunze 3—5 lobate și flori gălbui. Se cultivă în unele zone, dar crește și sălbăticit (în munții Postăvarul și Neamțului, în zonele Timișoara, Miercurea-Ciuc). Fructele de 8—11 mm în diametru, roșii, atîrnă în ciorchini (de unde și numele de strugurei) și au gust acrișor. Se consumă fie proaspete, fie sub formă de compot, dulceață, peltea, marmeladă. Servesc și la obținerea unui sirop și a unui vin tonic. În Transilvania se face din ele o supă. Sînt tonice, laxative, depurative, hemostatice.

Observație: Foarte asemănător cu coacăzul roșu este *coacăzul negru* **(Ribes nigrum),** cu fructe negre, cu gust particular, neplăcut (se coc în luna iulie). Sînt totuși comestibile, servind la prepararea unor siropuri și tichioruri și la extragerea vitaminei C. Se și cultivă în acest scop, dar crește și spontan, în județele Cluj, Hunedoara, Brașov, Harghita și Bacău. Coacăzele negre sînt bogate în vitamina C (pînă la 200 mg/100 g), potasiu, calciu, fosfor, clor și zaharuri.

Coada-calului **(Equisetum arvense)**

Cunoscută şi sub numele de barba-ursului şi brădişor, această plantă fără flori arată chiar ca un brad în miniatură. Este foarte frecventă în întreaga ţară, mai ales în culturi de prăşitoare şi pajişti degradate. Este o apreciată specie medicinală cu proprietăţi antiseptice (antimicrobiene), diuretice, expectorante, hipoacidifiante (gastrice), remineralizante (conţine săruri de siliciu şi potasiu) etc. În Italia şi în U.R.S.S. tulpinile fertile tinere sînt consumate primăvara, în loc de sparanghel.

Coada-mielului (v. aglică).

Coada-racului **(Potentilla anserina)**

Plantă cu stoloni, cu frunze penat-sectate, sur-argintii pe faţa inferioară şi flori galbene-aurii cu 5 petale. Creşte îndeosebi pe şanţuri şi pe malurile nisipoase ale rîurilor. În centrul Europei partea aeriană (şi mai ales stolonii) se consumă ca legumă, primăvara. Rizomul

Coada racului *(Potentilla anserina)*

plantei era cîndva folosit de popoarele nordice ca hrană. Specia are proprietăţi astringente, calmante (antispastic gastro-intestinal), antidiareice etc.

Coada-şoricelului **(Achillea millefolium)**

Binecunoscută plantă medicinală cu acţiune antiseptică, decongestivă, calmantă, hemostatică, expectorantă, răspîndită în toată ţara. Frunzele sale sînt utilizate în multe ţări europene, primăvara, mai ales la supe de verdeţuri şi ca aromatizante la salate. Datorită aromei sale caracteristice, în Suedia se foloseşte şi ca surogat al hameiului la fabricarea berii. În Europa centrală, din frunze de coada-şoricelului şi cimbrişor se face un sos ce se serveşte la cartofi fierţi. Intră, de asemenea, în compoziţia chiftelelor de cartofi. Sînt un ingredient al untului de verdeţuri, alături de pătrunjelul-de-cîmp, ceapa sălbatică, cimbrişor, măcriş, pelinariţă.

Observaţie: **La fel se poate folosi o rudă a cozii-şoricelului,** *rotăţelele* **sau iarba-de-strănutat (Achillea ptarmica), specie mai rară, cu inflorescenţe mai mari şi frunze întregi (nesectate).**

Ciuboţel **(Cardamine bulbifera)**

Plantă cu rizom lung, alb, cu frunze 3—7 foliolate purtînd în axila lor un bulbil (muguraş) negru-violaceu. Florile apar în lunile aprilie-mai şi au 4 petale violet deschis. Este destul de frecventă mai ales în făgete. În Ţara Haţegului, unde este cunoscută sub numele de hamei sălbatic, se foloseşte la prepararea unui borş.

Corn **(Cornus mas)**

Arbust cu frunze elipsoidale, care apar în urma înfloririi galbene. Deşi înfloreşte în martie, fructele roşii, de 12—15 mm lungime şi 5 mm grosime, se coc abia în septembrie. Se întîlneşte sporadic prin păduri şi tufişuri pînă la altitudinea de 700—800 m. Fructele (coarnele) dulci-acrişoare şi astringente se consumă crude sau servesc la

prepararea dulceții, marmeladei, peltelei, jeleului, șerbetului, compotului, siropului și a țuicii de coarne. Conțin vitamina C și se pot păstra peste iarnă și uscate. În antichitate se conservau în apă sărată și se foloseau ca și măslinele.

Observație: Înrudit cu cornul este *sîngerul* **(Cornus sanguinea).** Își trage numele de la ramurile sale roșietice. Fructele negre-albăstrui se coc în lunile septembrie-octombrie și au cîte un sîmbure bogat în ulei (40—45%), utilizabil nu numai la iluminat, ci și în alimentație (după rafinare are gustul untdelemnului). Sîmburii prăjiți au fost folosiți în alte țări ca surogat de cafea și de ciocolată.

Cornaci **(Trapa natans)**

Plantă de apă cu frunze plutitoare rombice, cărnoase, cu flori mici, albe și fructe caracteristice de 2—4 cm în diametru, tari, prevăzute cu 2—4 coarne (de unde și numele plantei). Crește în bălțile Dunării, în Dobrogea și în Crișana, fiind rară în Transilvania și Moldova. Fructele (sîmburii), cunoscute și sub numele de castane-de-baltă, se consumă crude sau fierte. Se pot usca și măcina, rezultînd o făină de panificație (conțin 52% amidon, 15% proteine, 7,5% grăsimi, 3% zaharuri). În unele țări europene, dar și în India, China, Japonia se cultivă ca plantă alimentară.

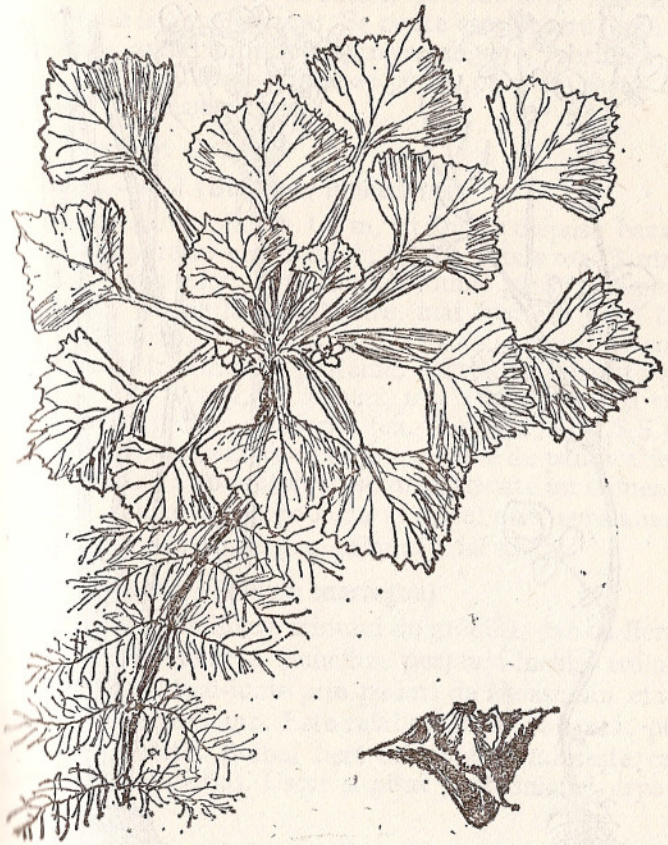
Cosițel (v. bolonică).

Crăpușnic (v. captalan (2)).

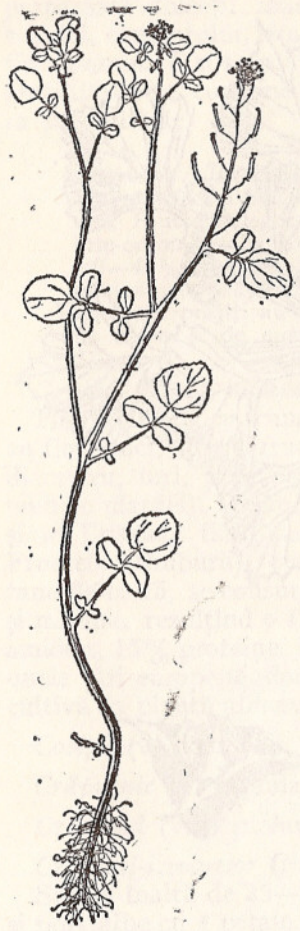
Crăstăval (v. captalan (2)).

Cresonul-izvoarelor **(Nasturtium officinale)**

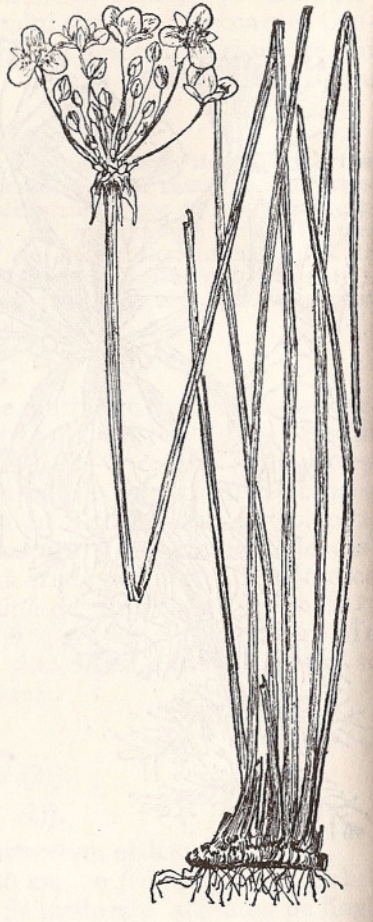
Specie înaltă de 25—80 cm, cu frunze penate, glabre și flori albe cu 4 petale. Se întîlnește sporadic pe lîngă izvoare și pîraie, prin canale (ex. Vișeu, Vatra Dornei, Prejmer, Sighișoara, Craiova, București, Delta Dunării). Tulpinile frunzoase, cu gust amărui și aromate, puțin



Cornaci *(Trapa natans)*



Cresonul izvoarelor (*Nasturtium officinale*)



Crin de baltă (*Butomus umbellatus*)

iuți se întrebuințează la salate. În Franța se folosește ca legumă la supe (ciorbe). Se poate usca pentru iarnă și consuma, avînd proprietăți antiscorbutice, febrifuge și antinevralgice. Din semințe se poate prepara pastă de muștar (v. muștar negru).

Crețușcă (v. aglică).

Crin-de-baltă **(Butomus umbellatus)**

Plantă înaltă pînă la 1,5 m, cu frunze dispuse bazal și flori grupate în vîrful tulpinii, cu 6 petale roz (3 mai mari și 3 mai mici). Înflorește din iunie pînă în august prin bălți și ape lin curgătoare, mai frecvent fiind în Delta Dunării și în vestul țării. Rizomii groși de 1 cm sînt bogați în amidon, proteine, substanțe zaharate și grăsimi. Au fost și, pe alocuri, mai sînt consumați ca și cartofii, prăjiți ori copți (ex. Moldova, U.R.S.S.). Prin uscare și măcinare se obține o făină de panificație. Această făină a constituit în secolele trecute un aliment de bază pentru unele popoare asiatice, care consumau acești rizomi și copți (ex. calmucii, iacuții).

Crin-de-pădure **(Lilium martagon)**

Specie asemănătoare crinului de grădină, dar cu flori roșietice sau violacee, punctate purpuriu-închis. Înflorește în lunile mai-iunie prin păduri de foioase din etajele colinar și montan. Este relativ rară și de aceea, pe alocuri, ocrotită. Bulbul fiert ori copt se folosește ca legumă (ex. Siberia). Uscat și pisat poate înlocui arpacașul.

Crucea-voinicului (v. brînca-ursului).

Cruștea **(Barbaraea vulgaris)**

Plantă înaltă de 30—80 cm, cu frunze penat-sectate și flori mici, galbene, cu 4 petale. Crește prin semănături, lunci și fînețe, din etajul campestru pînă în cel

Cruşăţea (*Barbaraea vulgaris*)

montan. Frunzele tinere, glabre au proprietăţi antiscorbutice şi se pot folosi ca salată şi ca adaos la mîncărurile de spanac. Seminţele conţin un ulei comestibil.

Observaţie: Tot sub formă de salată se pot consuma şi frunzele speciilor **B. lepuznica** şi **B. stricta** care sînt însă foarte rare.

Cuişoriţă (v. cerenţel).

Cupa-vacii **(Calystegia sepium)**

Specie asemănătoare cu volbura sau rochiţa-rîndunicii, dar de dimensiuni mult mai mari, răspîndită în luncile rîurilor, pe sălcii şi tufişuri. Rizomii plantei, cărnoşi şi bogaţi în substanţe de rezervă, sînt consumaţi, pe alocuri, mai ales prăjiţi, înlocuind cartofii.

Curpen **(Clematis vitalba)**

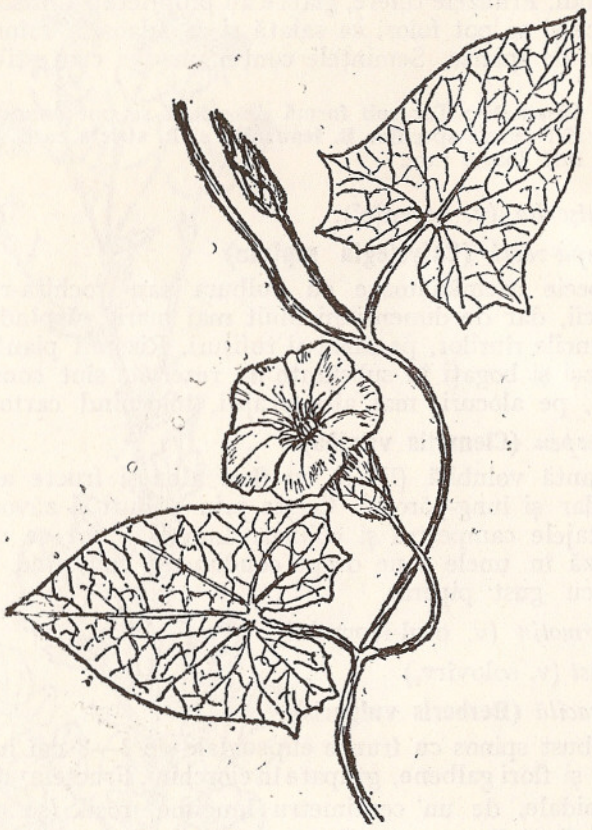
Plantă volubilă (liană) cu flori albe şi fructe albmurdar şi lung-păroase. Creşte prin păduri şi zăvoaie în etajele campestru şi colinar. Lujerii tineri se utilizează în unele zone drept condiment, conţinînd un suc cu gust piperat.

Dîrmotin (v. osul-iepurelui).

Dost (v. solovîrv.)

Dracilă **(Berberis vulgaris)**

Arbust spinos cu frunze elipsoidale de 3—8 cm lungime şi flori galbene, grupate în ciorchini. Fructele sînt elipsoidale, de un centimetru lungime, roşii (se coc în lunile iulie-august). Se dezvoltă sporadic prin zăvoaie şi tufişuri, mai ales în centrul şi sudul Transilvaniei, Banat, Muntenia, Dobrogea şi Moldova centrală. Fructele acre, astringente (conţin acid malic, citric şi tartric) sînt întrebuinţate la prepararea dulceţii şi a unor băuturi răcoritoare.



Cupa vacii *(Calystegia sepium)*

Dragavei (v. măcriş).

Dribonic (v. dumbravnic).

Drobiţă **(Genista tinctoria)**

Plantă frecventă în pajiştile (păşunile) şi tăieturile de păduri din etajul campestru pînă în cel montan superior. Are frunze mici, elipsoidale şi flori galbene grupate la vîrful tulpinii, înalte de 20—30 cm, cu baza lemnoasă. Din flori se dezvoltă păstăi de 2—4 cm lungime, care se pot culege în lunile iulie-august şi consuma întocmai ca fasolea verde (după o prealabilă fierbere în apă sărată).

Drobşor (v. drobiţă).

Dumbravnic **(Melittis melissophyllum)**

Plantă păroasă cu tulpină patru-unghiulară, înaltă de 25—80 cm, cu frunze ovate, opuse şi flori mari, purpurii-roze, mai rar alburii. Înfloreşte în lunile mai-iunie prin păduri de foioase şi la marginea lor. Avînd un miros aromat, caracteristic, planta se utilizează la aromatizarea vinurilor. O folosesc mai ales locuitorii din Transilvania la obţinerea băuturii denumite „Maitrank", de obicei împreună cu alte plante.

Fag **(Fagus silvatica)**

Arbore uşor de identificat după scoarţa cenuşie, netedă, frunzele ovat-elipsoidale, nedinţate şi fructele ţepoase (jir). Din jir se extrăgea în trecut un ulei comestibil, care însă rîncezeşte repede. Era utilizat la prăjit şi la prepararea aluatului de plăcintă (mai cu seamă în Transilvania subcarpatică). Ţăranii noştri, consumau toamna jirul ca pe alune. Acesta este săţios, dar în cantitate mare produce dureri de cap (învelişul jirului are o oarecare toxicitate). Copiii îl mănîncă şi azi, iar primăvara, cînd se duc cu animalele la păscut, consumă frunze fragede de fag (ex. Mărginimea Sibi-

ului). Jirul conține 23% lipide, 14,3% proteine și 32,3% substanțe extractive neazotoase.

Fasolică **(Lathyrus tuberosus)**

Plantă asemănătoare cu mazărea (se mai spune și măzăriche), cu flori roșii plăcut mirositoare, întîlnită destul de frecvent la marginea lanurilor. În pămînt are rădăcini tuberizate ce conțin pînă la 17% amidon, precum și substanțe proteice, zaharuri și grăsimi. Acești tuberculi, numiți și măgerei, se consumau în trecut și, pe alocuri, se mai consumă încă fie cruzi (deși sînt cam tari), fie fierți în apă sărată (eventual decojiți). Au gust dulceag, asemănător castanelor comestibile, fiind mai gustoși prăjiți în unt (margarină). În cantitate mare produc constipație și flatuații (acțiune carminativă).

Observație: Bobul-de-țarină sau lintea (măzărichea) sălbatică **(Lathyrus silvester),** cu flori galbene și păstăi de 6—12 cm, se poate utiliza și el ca hrană. Boabele de 4—5 mm în diametru conțin cca 35% proteine; se pot găti ca și boabele de linte, bob sau fasole. Se culeg în luna august, de la margini de păduri în etajele colinar și campestru.

Feregea (v. aglică).

Ferigă-de-cîmp **(Pteridium aquilinum)**

Această plantă este ușor de identificat, fiind singura ferigă ce crește în fînețele și poienile din etajele colinar și montan. Rizomul gros și lung, bogat în amidon, este amar, dar după fierbere devine comestibil. A fost consumat atît la noi, cît și în Europa centrală și occidentală. Uscat și măcinat, dă o făină alimentară. Frunzele tinere (cele bătrîne sînt toxice), culese în luna mai, se pot folosi ca surogat de spanac. Pețiolii

Fasolică (*Lathyrus tuberosus*)

fragezi ai frunzelor, opăriți în apă sărată și ținuți apoi cîteva ore în apă rece, sînt un înlocuitor al sparanghelului.

Feriguță **(Polypodium vulgare)**

Ferigă mică de 15—30 cm, cu frunze simplu penat-sectate, întîlnită mai ales în făgete. În sol are un rizom foarte dulce, motiv pentru care planta se mai numește și iarbă dulce. Bogat în zaharuri, amidon și ulei gras, acest rizom este consumat crud mai ales de către copii. Poate fi folosit la îndulcirea unor băuturi.

Fetică (v. salata-mielului).

Floarea-miresii **(Gypsophila paniculata)**

Plantă înaltă de 60—90 cm, cu numeroase tulpini, cu frunze lanceolate, dispuse opus și flori mărunte cu 5 petale albe sau roșietice. Se dezvoltă în terenurile nisipoase și stîncoase din sudul Moldovei (Hanul Conachi, Tecuci, Bîrlad), Dobrogea (Hagieni, Hîrșova), Banat (partea răsăriteană) și Transilvania centrală (Deva, Dobra, Zam). Rădăcina aromată, cu proprietăți tonice, depurative, expectorante, sudorifice și antireumatice, este folosită în industria alimentară la fabricarea halvalei și halviței (planta fiind cultivată în acest sens).

Floarea-nopții (v. mirodenie).

Fluierătoare (v. untul-pămîntului).

Fragă tătărească (v. spanacul-ciobanului).

Fragi-de-cîmp (v. fragi-de-pădure).

Fragi-de-pădure **(Fragaria vesca)**

Cunoscută plantă cu stoloni, apreciată pentru fructele sale aromate ce conțin nu numai zaharuri, ci și săruri minerale (fier, calciu, sodiu, fosfor, magneziu, iod etc.) și vitamine (C,B,E,K). Se consumă crude

sau sub formă de dulceață, marmeladă, compot, spumă. Se folosesc într-o serie de preparate: sirop, crușon, băuturi cu lapte, înghețată, sos, budinci (cu griș) etc. Fructele au proprietăți tonice, diuretice, antigutoase, bactericide, laxative, depurative.

Observație: Aceleași utilizări le au și speciile de *fragi-de-cîmp* **(Fragaria viridis** și **F. moschata).**

Frasin **(Fraxinus excelsior)**

Arbore cu frunze penat-compuse, răspîndit în pădurile de foioase. Semințele sale, ce se dezvoltă în niște fructe aripate, conțin pînă la 27% ulei și se pot întrebuința, după prăjire și măcinare, ca surogat de cafea.

Gălbenea **(Rorippa amphibia)**

Plantă cu tulpină fistuloasă, înaltă pînă la 80 cm, cu trei feluri de frunze: cele bazale întregi și elipsoidale, cele mijlocii ascuțit penat-sectate, iar cele superioare lanceolate, dințate. Are flori galbene din care se dezvoltă niște fructe elipsoidale de 3—4 mm, care se culeg în lunile iulie-august. Crește în ape stătătoare și lin curgătoare și prin lunci, în etajele inferioare de vegetație. Semințele de 1 mm în diametru se pot întrebuința la prepararea pastei de muștar (v. muștar negru). Frunzele (și lujerii fragezi) sînt un condiment plăcut mai ales în salate.

Observație: În aceleași scopuri se pot utiliza și alte specii de gălbenea **(Rorippa** sp.)

Gherghinar (v. păducel).

Ghimpe **(Ruscus aculeatus)**

Specie rară (declarată monument al naturii), cu frunze elipsoidale cu vîrful spinos. Florile sînt mici, campanulate, verzui cu puncte violacee, iar fructele ca

niște cireșe. Crește în cîteva păduri și poieni din Bihor, Banat, Oltenia, sudul Munteniei și Dobrogea. Lăstarii tineri pot fi consumați (se consumau încă din antichitate și evul mediu) ca legumă (asemănîndu-se cu cei de sparanghel).

Ghințură galbenă **(Gentiana lutea)**

Un alt monument al naturii, cu frunze lat-elipsoidale, opuse și cu flori galbene, tubulare, dispuse la baza frunzelor. Înflorește în lunile iulie-august prin pășuni și tufișuri subalpine și alpine. Planta a fost în trecut consumată pentru rizomul său cu proprietăți stomahice, tonice, colagoge, antihelmintice, antitermice etc. Tot rizomul (împreună cu rădăcinile) este folosit și în industria alimentară la aromatizarea lichiorurilor și vinurilor.

Observație: Ghințura galbenă fiind ocrotită, se apelează acum la *ochincea* **(Gentiana punctata)**, specie ceva mai mică, cu flori galbene, purpuriu punctate. Are aceleași însușiri, dar și ea este o plantă relativ rară la noi, impunîndu-se de aceea ocrotirea ei.

Glojdani (v, măcriș).

Gorun (v. stejar).

Grașiță (v. iarbă grasă).

Grîușor (v. sălățică).

Grozamă (v. drobiță).

Gușa-porumbului (1) **(Conringia orientalis)**

Plantă înaltă de 20—50 cm, cu frunze elipsoidale îmbrățișînd cu baza lor tulpina și cu flori de 10—13 mm în diametru, cu petale gălbui sau albe-verzui. Se întîlnește, relativ rar, pe ogoare și locuri virane, în Transilvania și cîteva localități din Dobrogea și

sudul Moldovei. În Caucaz, planta tînără se consumă în salată cu oțet, sare, ulei și ceapă. Semințele conțin ulei.

Gușa-porumbului (2) (v. plescagiță).

Gușa-porumbelului **(Behen vulgaris)**

Plantă glabră de 30—100 cm, cu frunze ovate sau elipsoidale, opuse. Florile albe, cu 5 petale despicate, apar în lunile iunie-august. Crește în livezi, pajiști, buruienișuri, mai ales în etajele montan și subalpin. În anumite zone, frunzele tinere se întrebuințează uneori ca legumă în loc de varză.

Gușnică (v. baraboi).

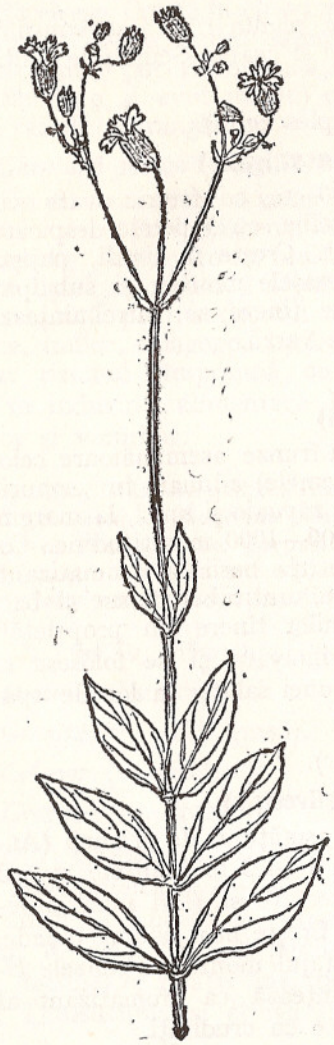
Hamei **(Humulus lupulus)**

Plantă volubilă (liană) cu frunze asemănătoare celor de viță-de-vie și cu flori (femele) adunate în „conuri" ovoidale. Este frecventă în zăvoaie și lunci, la margini de păduri, pînă la circa 900—1000 m altitudine. Conurile se utilizează în industria berii ca aromatizant. Ele au proprietăți sedative, antituberculoase și bacteriostatice. Vîrfurile tulpinilor tinere (cu proprietăți antiscorbutice) se culeg primăvara și se folosesc la ciorbe ca și la prepararea unei salate, în loc de sparanghel.

Hamei sălbatic (v. colțișor).

Hașmaciucă **(Anthriscus silvestris)**

Specie asemănătoare cu asmățuiul de grădină **(Anthriscus cerefolium)**, de circa 1—1,5 m înălțime, avînd frunze dublu-triplu penat-sectate și flori mici, albe-verzui, adunate în umbele. Crește prin păduri umede, poieni, livezi, în văi din etajul montan. Frunzele tinere, aromate, se întrebuințează ca aromatizant al supelor și al altor preparate cu cruditați.



Guşa porumbelului *(Behen vulgaris)*

Rădăcina pivotantă şi îngroşată se poate consuma ca legumă (de toamna pînă primăvara), dar numai după fierbere în apă sărată (în caz contrar dă dureri de cap).

Hrean **(Armoracia rusticana)**

Binecunoscută plantă alimentară cultivată, dar care creşte şi spontan prin pajişti mai umede şi locuri ruderale. Rădăcina albă şi groasă, cu miros puternic şi gust arzător, conţine vitamina C şi săruri de potasiu, magneziu, calciu şi fier. Se întrebuinţează la condimentarea murăturilor, salatelor, conservelor şi a unor mîncăruri cu carne, peşte şi mezeluri. Se mai foloseşte la prepararea de sosuri şi pastă de muştar. Consumată abuziv, poate provoca hemoragii renale. Are proprietăţi antiscorbutice, expectorante, stomahice, diuretice, antispasmodice, colagoge şi purgative.

Hrean-de-apă (v. stupitul-cucului).

Hreniţă **(Eruca sativa)**

Plantă cu 20—60 cm înălţime, cu frunze penatsectate şi cu flori de 2—3 cm în diametru, cu 4 petale la început galbene, apoi albe, cu nervuri negre-purpurii. Înfloreşte în lunile iunie-iulie pe cîmpii şi pe lîngă drumuri, fiind răspîndită mai ales în sud-estul ţării. Cultivată din timpuri străvechi în regiunea mediteraneană ca plantă oleiferă, hreniţa a fost utilizată şi ca salată ori legumă. Are gust iute-amărui, dar în amestec cu alte verdeţuri este picantă.

Hrenoasă **(Lepidium latifolium)**

Specie cu rădăcină tare, ramificată, cu gust arzător ca de hrean. Tulpina înaltă pînă la un metru poartă frunze lanceolate, pieloase, glabre, dinţate şi flori mici cu 4 petale albe. Planta este relativ rară, crescînd în locuri umede, puţin sărate, îndeosebi în Dobrogea

și sudul Moldovei. În Europa centrală este folosită la salate ca și cresonul **(Lepidium sativum).**

Observație: Ca salată pot fi utilizate și frunzele speciilor înrudite, **Lepidium graminifolium** și **L. virginicum,** care sînt, însă, foarte rare în România. Frecvent întîlnită este și o altă specie, *urda-vacii* **(Lepidium draba),** ale cărei semințe, cu gust pipărat se folosesc în unele țări drept condiment.

Iarba-faptului (v. iarbă grasă (2)).

Iarba-gîștei (v. coada-racului).

Iarba-șarpelui **(Echium vulgare)**

Plantă frecventă în flora țării, cu tulpini și frunze acoperite de peri înțepători și flori albastre din care ies staminele ca niște limbi de șarpe (de unde și numele). Înflorește din iunie pînă în septembrie prin pîrloage și locuri ruderale. Frunzele și lăstarii tineri se pot pregăti primăvara ca și spanacul. Au proprietăți antidiareice.

Iarba (foaia)-tatii (v. tătănească).

Iarbă-de-lingoare (v. usturoiță).

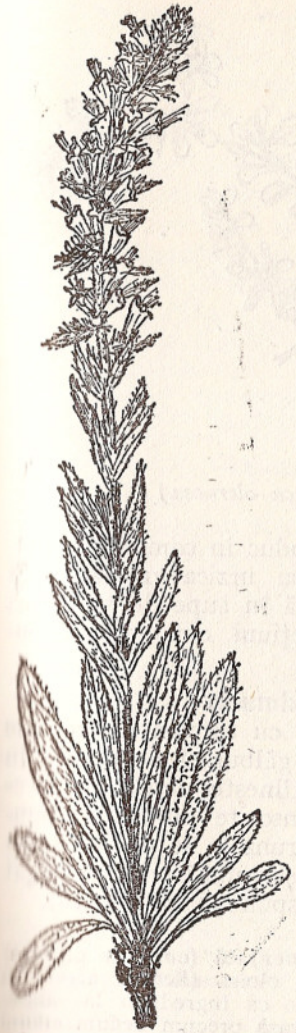
Iarbă-de-strănutat (v. coada-șoricelului).

Iarbă-de-șoaldină (v. iarbă grasă (2)).

Iarbă dulce (v. feriguță).

Iarbă grasă (1) **(Portulaca oleracea)**

Plantă mică, întinsă pe sol, cu tulpini și frunze cărnoase care au sugerat numele de iarbă grasă sau grașiță. Florile mici, galbene abia se văd între frunze. Crește frecvent prin culturi și locuri ruderale (mai rară în nordul Moldovei). Tulpina, ca și frunzele au proprietăți antiscorbutice (și gust acrișor) și se consumă ca salată. În Oltenia și Muntenia este folosită și la ciorbe.



Iarba șarpelui *(Echium vulgare)*

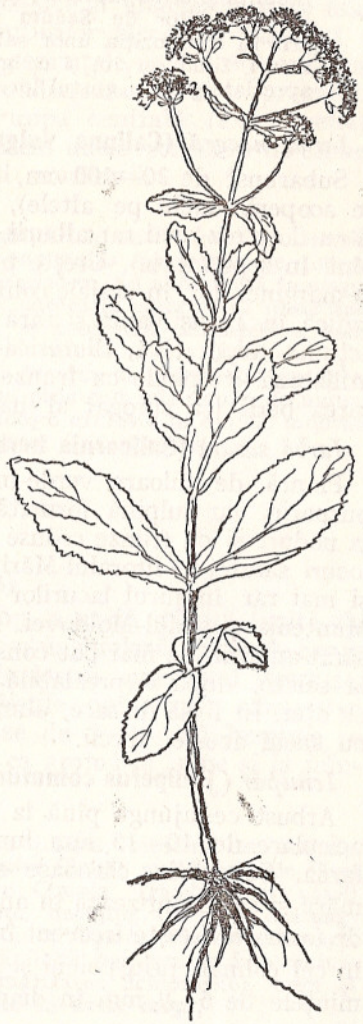
Iarbă grasă *(Portulaca oleracea)*

Unii dobrogeni o fierb şi o introduc în compoziţia plăcintei împreună cu ştevia şi cu urzica grecească. Şi în Europa centrală se consumă în supe de verdeţuri şi ca adaos la spanac. Are acţiuni emoliente, depurative şi diuretice.

Iarbă grasă (2) **(Sedum maximum)**

Specie înaltă de 20—70 cm, cu tulpina şi frunzele cărnoase. Forile cu 5 petale gălbui sînt grupate în inflorescenţe terminale. Se întîlneşte destul de frecvent pe terenurile pietroase, însorite din etajul campestru pînă în cel montan. Frunzele se pot consuma în salată sau chiar şi în supe şi mîncăruri ca surogat de spanac ori varză (i se mai spune şi verzişoară).

Observaţie: O salată condimentată (cu gust pipărat) dă şi *iarba-de-şoaldină* sau oloisa **(Sedum acre).** În centrul Europei se foloseşte ca ingredient la salate, ca şi alte specii de iarbă grasă precum **Sedum album**



Iarbă grasă *(Sedum maximum)*

(numită și *iarba-fapiului*) și **Sedum sexangulare.** Vîrfurile tulpinilor de **Sedum reflexum** neînflorite intră atît în compoziția unor salate, cît și a unor supe și sosuri, fiind servite și ca garnitură la pește și carne, apreciate pentru gustul lor de caviar.

Iarbă neagră **(Calluna vulgaris)**

Subarbust de 20—100 cm, cu frunze solziforme (ce se acoperă unele pe altele), de culoare verde-închis și cu flori roz, mai rar alburii, mici (înfloreşte din iulie pînă în septembrie). Creşte prin păduri cu sol acid și la marginea lor, în etajele colinar și montan, fiind sporadică în Transilvania și rară în Moldova. Planta are acțiune depurativă, diuretică și dezinfectantă și se utilizează (tulpinile cu frunze) în unele țări la fabricarea berii (ca surogat al hameiului).

Iarbă sărată **(Salicornia herbacea)**

Plantă de culoare verde-închis sau adesea roşcat-purpurie, cu tulpină formată din segmente subțiate la noduri și cu frunze reduse la niște teci. Creşte prin locuri sărate, pe litoralul Mării Negre, în Delta Dunării și mai rar în jurul lacurilor sărate din Transilvania, Muntenia și sudul Moldovei. Tulpinile plantei, cu gust sărat-amărui, se mai pot consuma ca salată sau adaos la salate, după o prealabilă fierbere sau amestecare cu oțet. În lipsă de sare, alimentele se pot condimenta cu sucul acestei specii.

Ienupăr **(Juniperus communis)**

Arbust ce ajunge pînă la 6 m înălțime, cu frunze aciculare de 10—15 mm lungime, ce rămîn verzi și iarna. Semințele cărnoase sînt negre-albăstrui, brumării și se maturizează în anul al doilea sau al treilea de formare. Creşte frecvent în etajul montan, sporadic în cel colinar, prin poieni și la margini de păduri. Semințele de 6—9 mm în diametru au proprietăți diuretice, carminative, stomahice și analgezice și se folosesc la aromatizarea băuturilor alcoolice (rachiuri și lichioruri). În Bucovina, semințele uscate se întrebuințează ca enibahar, la condimentarea unor preparate din carne. La fel în Europa centrală (ex. Elveția), unde se condimentează cu ele unele conserve de carne, preparatele din gîscă și murăturile.

Observație: Aceleași utilizări le au și fructele ienupărului pitic **(Juniperus communis** ssp. **nana),** de dimensiuni mai mici, care se găsește din abundență în etajul subalpin al Carpaților, adesea în amestec cu *jneapănul* **(Pinus mugo).** A nu se confunda semințele acestor două specii cu cele de *cetină-de-negi* **(Juniperus sabina)** care sînt toxice. Acestea din urmă sînt nutante, iar frunzele ienupărului pitic sînt solziforme, de numai un milimetru. Se întîlnește exclusiv în etajele montan și subalpin ale Carpaților Transilvaniei.

Ipcărige (v. floarea-miresii).

Izmă (v. mentă).

Jale(ș) **(Salvia pratensis)**

Numită și salvie-de-cîmp, această plantă înaltă de 30—80 cm are tulpina patru-unghiulară, frunzele ovate și flori albăstrui-violet de forma unei guri deschise. Specie frecventă prin pajiștile din etajele campestru și colinar, ale cărei frunze de 5—15 cm lungime se pot folosi, mărunțite fin, ca aromă la supe și la mîncarea de spanac.

Observație: Înrudită cu jaleșul, crescînd în aceleași locuri, este *urechea-porcului* **(Salvia austriaca),** ale cărei flori sînt alb-gălbui. În Cîmpia Transilvaniei copiii mănîncă tulpinile tinere, decojite, cu gust dulceag-aromat. O altă specie, numită *șerlai* **(Salvia sclaraea),** rară în flora noastră spontană, este utilizată în industria alimentară la aromatizarea lichiorurilor, berii și vinurilor (fiind cultivată în acest scop).

Lămîiță (v. cimbrișor).

Lăptucă (1) (v. salată sălbatică).

Lăptucă (2) (v. susai).

Lemn dulce **(Glycyrrhiza glabra)**

Plantă înaltă pînă la 1,5 m, cu frunze și flori asemănătoare celor de salcîm, dar mai mici și de culoare violetă. A fost semnalată doar în județele Galați și Suceava. Rădăcina groasă și lemnoasă conține vitamina B și zaharuri pînă la 15%. Are acțiune laxativă, diuretică, antiinflamatoare, expectorantă și estrogenă. Se folosește la îndulcirea și aromatizarea unor băuturi răcoritoare și a berii. Utilizarea ei este contraindicată hipertensivilor. Din semințele prăjite se obține un surogat de cafea.

Observație: Aceleași întrebuințări le poate avea și **Glycyrrhiza echinata,** care este mai mult răspîndită la noi (în jud. Hunedoara, Bihor, Arad, Timiș, Mehedinți, Ilfov, Giurgiu, Buzău, Brăila, Galați, Bacău și Iași).

Leurdă **(Allium ursinum)**

Plantă cu bulb înrudită cu usturoiul (numită și aide-pădure), dar cu frunze late de 3—6 cm, în număr de 2—3. Crește frecvent în păduri mai mult sau mai puțin umede, îndeosebi în cele de fag și carpen. Frunzele cu miros de usturoi au proprietăți antiscorbutice, depurative și diuretice și se consumă primăvara ca salată, în loc de spanac (supă, ciorbă, piure etc.) și ca surogat de usturoi. În Germania se folosesc și la prepararea untului de verdețuri.

Observație: În loc de usturoi se pot consuma și bulbii și frunzele de *usturoi sălbatic* **(Allium vineale)** și de *ai* sau *ceapă-de-munte* **(Allium victorialis).** Aceasta din urmă crește numai în locuri stîncoase sau turboase

Leurdă *(Allium ursinum)*

între 1500—1900 m altitudine. Era folosită încă din anticlitate ca legumă. Bulbii de *pur* sau *ai sălbatic* **(Allium rotundum)** sînt consumați îndeosebi în Oltenia, Muntenia și Moldova.

Limba-boului (v. limba-mielului).

Limba-cînelui **(Cynoglossum officinale)**

Plantă verde-cenușie cu frunze lanceolate și flori la început violete, apoi roșii-purpurii (asemănătoare celor de plumînărică). Înflorește în lunile mai-iulie la margini de drumuri, pe răzoare și pîrloage, urcînd pînă în etajul montan. Cu toate că are miros de șoarece, planta (mai ales frunzele tinere) se consumă, în Elveția, ca salată și ca legumă.

Limba-mielului **(Borago officinalis)**

Specie înrudită cu precedenta, însă cu frunze mai late și flori mai mari, în formă de stea, la început roșii, apoi albastre. Se cultivă ca plantă medicinală, ornamentală și meliferă, dar se întîlnește și sălbăticită, la Turda, Oradea, Arad, Brașov, Rîmnicu-Vîlcea, Turnu-Măgurele, București, Piatra-Neamț, Iași, Suceava. Frunzele bogate în proteine au gust de castraveți și se consumă în salate. Pot fi preparate și în loc de spanac sau la aromatizarea unor sosuri.

Limba-oii (v. pătlagină).

Limbariță **(Alisma plantago-aquatica).**

Plantă de apă frecventă în etajele campestru și colinar, prin bălți și șanțuri. Are frunze mari asemănătoare celor de pătlagină (i se mai spune și pătlagină-de-apă) și flori cu trei petale albe ori roz. Rizomii cărnoși conțin mult amidon și se pot consuma fie copți, fie prăjiți.

Limbariță *(Alisma plantago-aquatica)*

Linte (măzăriche) sălbatică (v. fasolică).

Lipitoare (v. turiță).

Lobodă **(Atriplex hortensis)**

Cunoscută plantă alimentară cu frunze verzi-roșcate cultivată în grădini, dar întîlnită și în stare sălbăticită în cîteva localități (în Transilvania, mai ales). Se consumă mult în Oltenia, Muntenia și Moldova, în ciorbe (borșuri) și ca umplutură la plăcinte (opărite, călite în ulei împreună cu ceapă, mărar și pătrunjel).

Observație: O altă specie de lobodă, numită și *căpriță* **(Atriplex litoralis),** cu frunze înguste a fost folosită în China ca legumă, întocmai ca și loboda de grădină. Crește în locuri sărate pe litoralul Mării Negre și în jurul unor lacuri sărate din Transilvania, Muntenia și Moldova.

Lobodă cîinească (v. spanacul-ciobanului).

Lubiț **(Camelina sativa)**

Specie asemănătoare cu traista-ciobanului **(Capsella bursa-pastoris),** care formează în lunile mai-iunie flori albe-gălbui, cu 4 petale. Plantă oleiferă, cultivată din cele mai vechi timpuri, dar și sălbăticită prin locuri ruderale, mai ales în Transilvania și nordul Dobrogei. Semințele sale conțin 27—31% ulei asemănător untdelemnului. Extras prin presare, acesta poate fi folosit la prepararea hranei și la iluminat.

Lucernă **(Medicago sativa)**

Cunoscută specie furajeră, cu frunze trifoliate și flori albăstrui, răspîndită în întreaga țară, atît cultivată cît și sălbăticită. Frunzele sale se pot consuma la nevoie ca legumă (respectiv în loc de spanac) după fierbere. Conținînd cca 4,5% celuloză, se recomandă trecerea lor prin sită, după opărire, pentru îndepărtarea părților tari. Uscate și sfărîmate (făcute pulbere)

se pot adăuga la făina de panificație (în procent de cel mult 10%), obținîndu-se o pîine neagră.

Luminiță **(Oenothera biennis)**

Frumoasă plantă cu rădăcină groasă, cărnoasă, cu tulpină înaltă pînă la un metru și frunze alungit-elipsoidale, lungi de circa 10 cm. Florile sînt mari, cu diametrul de 2—3 cm, mirositoare, cu 4 petale galbene (apar în lunile iunie-septembrie). Crește sporadic pe terenuri nisipoase, pe malurile rîurilor și pe prundișuri, în etajele campestru și colinar. Rădăcinile roșietice (cele mai gustoase toamna) se scot din sol, se curăță, se taie rondele și se fac salată cu oțet și ulei. Se consumă și ca legumă, fierte în bulion de carne. Au gust de șuncă fiartă și, de aceea, rădăcinii i se mai spune și *„salată de șuncă"*. Semințele prăjite pot fi folosite ca surogat de cafea.

Lușcă (v. bălușcă).

Măcriș **(Rumex acetosa)**

Binecunoscută plantă, cu frunze acrișoare, care se consumă crude (ca și lujerii, numiți și glojdani) sau servesc la prepararea de supe, ciorbe (borșuri), sosuri, mîncăruri cu carne (ex. miel cu măcriș), cu ouă. Poate înlocui spanacul sau ștevia de grădină. În Europa centrală se folosește, împreună cu alte plante, în compoziția untului de verdețuri, precum și în crema de măcriș. Frunzele se pot conserva pentru iarnă, aburindu-se în apa rămasă pe ele de la spălat. După 15 minute se iau de pe foc și se pun fierbinți într-o sticlă cu gura largă sau borcan (curat și uscat), care se leagă bine la gură. Măcrișul conține vitamina C, fier, fosfor, avînd proprietăți depurative, diuretice, laxative.

Observație: Aceleași întrebuințări și moduri de pregătire le au și frunzele de *măcriș-de-munte* **(Rumex scutatus),** întîlnit numai în etajele montan și subalpin,

Buminiță (*Oenothera biennis*)

și de *măcriș mărunt* **(Rumex acetosella).** Frunzele de *ștevia-stînelor* **(Rumex alpinus),** ce crește pe lîngă stînele de munte, se pot consuma ca salată, în ciorbe și mîncăruri scăzute (cu carne) sau prăjite în unt (margarină). Frunzele tinere de *măcrișul-calului* sau *dragavei* **(Rumex crispus)** se folosesc (mai ales în Oltenia) la prepararea unei ciorbe (cu apă sau cu zer) și ca salată. Din piureul frunzelor acestor specii de măcriș (ștevie) se poate face budincă, asemănătoare celei de spanac (cu ouă, brînză etc.). Frunzele mai mari servesc la învelirea sarmalelor. Consumate în cantitate mare, frunzele de măcriș pot provoca hemoragii. Au un procent ridicat de acid oxalic (peste 5% din substanța uscată) fiind contraindicate reumaticilor și bolnavilor de rinichi.

Măcriș-de-munte (v. măcriș).

Măcriș mărunt (v. măcriș).

Măcrișul-calului (v. măcriș).

Măcrișul-iepurelui **(Oxalis acetosella)**

Plantă scundă (pînă la 15 cm înălțime) cu frunze ca trifoiul și floare albă-liliachie. Crește prin păduri de rășinoase și de amestec. Frunzele se culeg primăvara și se consumă crude, în salate sau în supe de verdețuri. Au proprietăți antiscorbutice și reconfortante, proprietăți pentru care sînt utilizate la prepararea unor băuturi răcoritoare. Conservate cu zahăr, frunzele se pot păstra pentru iarnă, întrebuințîndu-se la condimentarea unor preparate (ex. pîine cu unt). Consumul abuziv al acestei plante poate provoca moartea (doza mortală este de 4—5 g acid oxalic, respectiv 0,5 — 1 kg frunze).

Mălin **(Prunus padus)**

Arbore cu frunze la fel cu cele de cireș și flori asemănătoare celor de liliac, dar mici și albe. Se întîlnește sporadic prin păduri de foioase. Fructele, ca niște ci-

reşe sălbatice, se consumă proaspete sau se fac marmeladă. Unii le consumă crude, cu sare.

Mama-pădurii (v. vinariţă).

Mana-apei (v. rourică).

Margaretă (v. ochiul-boului).

Măceş **(Rosa canina)**

Cunoscut arbust spinos cu fructe roşii bogate în vitaminele C, B_1, B_2, P, provitaminele A şi D, săruri minerale şi substanţe zaharoase. Măceşele au proprietăţi coleretice şi colagoge, tonice, diuretice, vasodilatatoare arteriale, antihelmintice etc. Copiii le mănîncă (după îndepărtarea seminţelor şi perilor) crude. Se utilizează pe scară largă la magiun, marmeladă, pastă, jeleu, vin şi compot. Din marmelada de măceşe se poate face un sos care se serveşte la rasol de vită sau de pasăre. Uscate se pot păstra pentru iarnă.

Observaţie: Şi fructele altor specii de măceş **(Rosa dumalis, R. pendulina, R. arvensis** şi **R. tomentosa)** se pot utiliza în aceleaşi scopuri. Petalele unora dintre ele (ex. **Rosa tomentosa)** dau o dulceaţă asemănătoare celei de trandafiri.

Măcrişel **(Oxyria digyna)**

Plantă scundă de 6—20 cm cu frunze reniforme şi inflorescenţă asemănătoare celei de măcriş. Creşte pe grohotişurile din etajul alpin al munţilor: Bucegi, Făgăraş, Retezat şi Godeanu. În unele ţări se consumă ca legumă. La noi, vara, pe căldură o consumă ciobanii şi turiştii pentru potolirea setei.

Mălaiul (grîul)-cucului **(Luzula campestris)**

Specie de 10—50 cm înălţime, cu frunze liniare, ciliate pe margini şi flori mici, grupate în spiculeţe (3—8 la număr), de culoare brună. Se întîlneşte destul de

frecvent în păşuni, poieni, la margini de păduri, din etajul campestru pînă în cel subalpin. Copiii mănîncă fructele crude, bogate în amidon.

Măndălaci **(Bunium bulbocastanum)**

Plantă asemănătoare chimenului, dar avînd în sol o rădăcină sferică, motiv pentru care pe alocuri i se spune şi alunică, alună de pămînt. Rădăcinile tuberizate conţin substanţe nutritive şi se consumă crude, în special în sudul Moldovei şi al Munteniei. În Europa centrală li se mai spune castane sau nuci-de-pămînt şi se consumă coapte, precum şi ca legume fierte ori ca salată (cu ulei şi oţet). Frunzele se pot folosi ca şi cele de pătrunjel, iar fructele ca cele de chimen. Creştea pe ogoare, dar astăzi este considerată o specie dispărută din flora ţării noastre.

Măr pădureţ **(Malus silvestris)**

Arobre răspîndit în pădurile de foioase din etajele campestru, colinar şi montan, ale cărui fructe se consumă crude (mai bune în primăvara următoare culegerii) sau preparate sub formă de gem, marmeladă, compot, cidru (vin) şi mai ales oţet şi rachiu. În unele zone ale ţării se murează pentru iarnă.

Mărtăloagă (v. iarbă neagră).

Mărul-ciobanului (v. turtea).

Mătreaţă **(Peplis portula)**

Plantă mică de 3—25 cm, întinsă pe sol, cu frunze ovate, opuse şi flori mici, albe sau roşietice, aşezate la baza frunzelor. Creşte în locuri umede din etajul campestru pînă în cel montan, fiind mai frecventă în Transilvania. Planta poate fi consumată ca salată, mai ales în amestec cu alte verdeţuri.

Măzărică (v. fasolică).

Melisă (v. roiniță).

Mentă **(Mentha longifolia)**

Specia cu frunze lungi este una dintre cele mai frecvente în țara noastră. Atît aceasta, cît și **Mentha arvensis** și **M. pulegium** (ultima numită și busuiocul-cerbilor sau polei) se întrebuințează ca aromatizant al unor băuturi răcoritoare și spirtoase, al unor dulciuri, salate și supe. În Europa Centrală frunzele de *mentă sălbatică* (respesctiv **Mentha longifolia**) sînt un ingredient al „brînzei cu verdețuri" servită la gustări. Frunzele de mentă conțin substanțe cu acțiune bacteriostatică, antispastică, colagogă, antidiareică, carminativă, diuretică, expectorantă, sudorifică, motiv pentru care este folosită ca plantă medicinală.

Merișor (v. coacăz-de-munte (2)).

Merișor ghimpos (v. ghimpe).

Mesteacăn **(Betula pendula)**

Arbore recunoscut după scoarța albă și frunzele triunghiular-rombice. Seva obținută prin incizarea trunchiului, primăvara, era băută de copii și bătrîni, pentru fortificare. Pe alocuri se mai bea și azi. Conține multă levuloză (o substanță dulce) și are acțiune depurativă și antiinflamatoare în reumatismul articular și în gută. Din ea se poate obține „vin de mesteacăn" (v. și *arțar*).

Migdal pitic **(Amygdalus nana)**

Arbust de 50—150 cm înălțime, cu stoloni. Frunzele, mai mult sau mai puțin pieloase, sînt lanceolate, lungi de 3—7 cm, fin serate (dințate). Florile seamănă cu cele de cais, dar sînt mai mici și roz. Crește la marginea stejărișurilor și tufișurilor de pe coastele însorite, fiind mai frecvent întîlnit în Transilvania și Dobrogea,

mai rar în Oltenia și Muntenia (lipsind în Moldova). Fructele ovoidale, de 15—22 mm în diametru, sînt păroase, cu o parte cărnoasă relativ redusă și un sîmbure mare, amar. În Siberia, pe alocuri și la noi, fructele se mănîncă mai ales de către copii. Din sîmburii unor soiuri se obține uleiul de migdale.

Mirodenie **(Hesperis tristis)**

Specie asemănătoare micșunelelor din grădini, dar cu petalele gălbui, violet-nervate. Fructele, ca niște păstăi lungi de 8—14 cm, conțin 6—10 semințe închise la culoare, de 2,5—3 mm în diametru. Crește în locuri însorite din etajele campestru și colinar, fiind sporadic răspîndită în centrul și vestul Transilvaniei, sudul Munteniei, Dobrogea și Moldova. Din semințele culese în lunile iunie-iulie se poate obține, prin presare, un ulei de calitate superioară celui de rapiță.

Molotru (v. sulfină).

Morcov sălbatic **(Daucus carota)**

Plantă identică la aspect cu morcovul cultivat, rădăcina fiind însă mai puțin îngroșată și alburie. Se consumă în unele zone (ex. Oltenia) crudă sau ca legumă preparată în supe și ciorbe,

Mur **(Rubus caesius)**

Numit și mur-de-miriște, această specie se întîlnește cel mai adesea la marginea culturilor, pe ogoare. Fructele negre se mănîncă proaspete sau preparate sub formă de dulceață, gem, peltea, șerbet, băuturi răcoritoare, vin etc. Murele conțin zahăr, vitaminele A și C și sînt astringente, laxative și depurative.

Observație: La margini de păduri și tufișuri, prin poieni cresc și alte specii de mur cu fructe comestibile, precum **Rubus plicatus, R. fruticosus, R. suberectus, R. sulcatus** ș.a.

Mușețel **(Matricaria chamomilla)**

Florile aromate ale acestei binecunoscute plante medicinale sînt întrebuințate și la fabricarea unor lichioruri. Au proprietăți antiseptice, antiinflamatoare, antispastice, anestezice, antidiareice, sudorifice etc.

Muștar alb (1) (v. muștar negru).

Muștar alb (2) (v. muștar-de-cîmp).

Muștar-de-cîmp **(Sinapis arvensis)**

Buruiană frecventă în semănături și pîrloage, cu frunze verzi-deschis, parțial penat-sectate. Florile așezate la vîrful tulpinii, înalte de 30—80 cm, au 4 petale galbene-sulfurii, lungi de 9—12 mm. Fructele, ca niște păstăi, lungi de 3—4,5 cm, conțin semințe maronii sau roșietice, care la umezeală devin mucilaginoase. Aceste semințe mici de 1 mm în diametru se utilizează la prepararea pastei de muștar. Frunzele tinere și vîrfurile fragede ale tulpinilor sînt folosite, în centrul Europei, ca legumă la supe și ca salată.

Observație: Aceleași proprietăți și utilizări le are și *muștarul alb* **„Sinapis alba"**, cultivat pentru semințele sale ce conțin 30—37% ulei alimentar. Este specia de bază pentru prepararea muștarului de masă și a unor conserve și murături. Esența de muștar intră în compoziția medicamentelor antireumatice. În țara noastră crește și sălbatic în Transilvania și Moldova, mai rar în celelalte regiuni.

Muștar negru **(Brassica nigra)**

Specie asemănătoare cu precedenta, dar mai înaltă (pînă la 1—2 m), cu flori și mai ales fructe mult mai mici. Crește tot prin semănături și locuri ruderale, fiind însă mai rară decît muștarul-de-cîmp. Făina obținută din semințe, fiartă cu must și vin, dă pasta de muștar. Uleiul din semințe se întrebuințează la prepararea unor conserve și a margarinei.

Muștar de cîmp *(Sinapis arvensis)*

Observaţie: Sporadic, în etajele campestru şi colinar se întîlneşte şi *muştarul alb* **(Brassica elongata),** ce conţine în seminţe 34% ulei, utilizat în alimentaţie şi iluminat. În judeţul Tulcea creşte spontan *muştarul sălbatic* **(Brassica juncea),** cu un conţinut de ulei în seminţe şi mai ridicat (47%).

Muştar sălbatic (v. muştar negru).

Nalbă **(Malva silvestris)**

Plantă cu flori mari, roz-violacee, cunoscută mai ales datorită fructelor sale numite popular „colacii-babii" sau „caşul-popii", consumate crude de către copii. Este o specie alimentară cunoscută din vechime de egipteni, greci şi romani. În evul mediu a fost o legumă foarte preţioasă. Şi astăzi este considerată în Caucaz o mîncare aleasă. Tulpinile tinere şi frunzele au gust plăcut, dulceag şi conţin vitamina C şi zaharuri. Se pot pregăti ca spanacul (supă, ciorbă, piure, mîncăruri cu carne, respectiv cu miel ş.a.) şi ca salată.

Observaţie: Şi celelalte specii de nalbă cunoscute la noi, şi anume *nalba mică* **(Malva pusilla),** *nalba rotundă* **(Malva neglecta)** şi *nalba creaţă* **(Malva crispa),** se pot folosi în aceleaşi scopuri. Ultima se consumă îndeosebi în China.

Nalbă creaţă (v. nalbă).

Nalbă mică (v. nalbă).

Nalbă rotundă (v. nalbă).

Nap porcesc **(Helianthus tuberosus)**

Plantă asemănătoare florii-soarelui, dar cu inflorescenţe mai mici (de 4—8 cm în diametru), ce înfloreşte în lunile septembrie-octombrie pe lîngă rîuri, tufişuri şi garduri (sălbăticită din cultură). Se întîlneşte mai ales în zonele Clujului, Tîrnavelor, Văii Secaşelor, Odorheiului. În pămînt are o rădăcină

Nalbă *(Malva silvestris)*

Nap porcesc *(Helianthus tuberosus)*, rădăcină tuberizată și lăstar înflorit

puternic tuberizată, ca niște cartofi mari (este numită și cartof porcesc). Aceasta conține zaharuri, vitaminele A și C și seamănă la gust cu sfecla-de-zahăr. Copiii o mănîncă crudă, dar se poate folosi și ca înlocuitor al cartofilor. Ca plantă furajeră de cultură este cunoscută sub numele de topinambur și este o materie primă importantă pentru industria dulciurilor și a alcoolului.

Năsturel (v. cresonul-izvoarelor).

Nufăr alb **(Nymphaea alba)**

Frumoasă plantă de apă, frecventă în Delta Dunării, în vestul țării și rară în apele din interiorul țării (unde este ocrotită). Rizomii aflați în apă sînt utilizați în țările nordice în alimentație, consumîndu-se fie prăjiți în grăsime, fie uscați și făcuți făină (conțin 20% amidon și 6% glucoză). La noi se consumă fructele crude, numite smochine-de-baltă. Din petalele florilor se prepară (îndeosebi în Moldova) dulceață (ca aceea de trandafiri), sirop și șerbet (v. *toporaș*).

Observație: Aceleași întrebuințări le are și *nufărul galben* **„Nuphar luteum"**. Semințele sale sînt foarte bogate în amidon (44%).

Obligeană **(Acorus calamus)**

Plantă de baltă (și ape lin curgătoare) asemănătoare papurii, dar cu inflorescența (măciulia) mai mică (4—11 cm), dispusă nu la vîrful tulpinii, ci la baza unei frunze. Se întîlnește în Delta Dunării și Transilvania, mai rar în Moldova. Rizomul plantei, lung de 25—100 cm și gros de 1—3 cm, este alb, cărnos și (după uscare) aromat (de unde și numele de trestie mirositoare). Conține amidon și uleiuri eterice și este folosit ca aromatizant în cofetărie și la prepararea unor

Paltin-de-cîmp (v. arţar).

Paltin-de-munte (v. arţar).

Pana-zburătorului **(Matteuccia struthiopteris)**

Ferigă înaltă de 30—150 cm cu frunze mari, dublu-penat sectate, cu peţiol lăţit, scurt. Spre deosebire de alte ferigi, aceste frunze verzi-deschis (asimilatoare) nu fac spori. Aceştia apar pe nişte frunze (sporofile) alăturate, mult mai înguste, de culoare brun-închisă (vizibile vara şi toamna). Creşte pe lîngă ape (pîraie şi rîuri), locuri umede, în poienile şi pădurile din etajele colinar şi montan. Lujerii tineri sînt consideraţi o delicatesă în S.U.A., Canada, China, preparîndu-se, ca şi sparanghelul, în aproape 20 de feluri culinare (se comercializează şi conservaţi în cutii de metal). În Europa sînt mai puţin apreciaţi (Finlanda, Anglia).

Papură **(Typha latifolia)**

Specie care se dezvoltă în apele stătătoare, cu rizomi groşi şi noduroşi. Aceştia conţin 15—21% amidon, 5—18% proteine, 1% grăsimi. În trecut, în anii de foamete, au constituit un aliment (fierţi). Căci, spun cronicile, „au săpat oamenii papură şi alte buruieni ce găseau prin păduri şi ciulini, şi cu acelea au trăit toată iarna".

Observaţie: În acelaşi mod se pot consuma şi rizomii de papură cu frunza îngustă **(Typha angustifolia).**

Păducel **(Crataegus monogyna)**

Arbust cunoscut datorită proprietăţilor medicinale (sedative şi vasodilatatoare) atît ale frunzelor, florilor cît şi ale fructelor. Fructele sale roşii, comestibile se mai numesc gherghine, perişoare, mălăieţe, mălaiul-păsărilor şi mai ales păducele. Se consumă crude, în lunile august-septembrie sau servesc la prepararea

lichioruri. În farmaceutică este apreciat pentru proprietăţile sedative, antispastice, antiaritmice şi stomahice.

Ochincea (v. ghinţură galbenă).

Ochiul-boului **(Chrysanthemum leucanthemum)**

Numită şi margaretă, această floare de fîneţe, răspîndită în toată ţara, este apreciată în Europa centrală ca specie culinară, tulpinile tinere cu frunze fiind utilizate pentru salate şi la prepararea piureurilor, în amestec cu alte plante.

Oloisă (v. iarbă grasă (2)).

Oreşniţă (v. fasolică).

Osul-iepurelui **(Ononis hircina)**

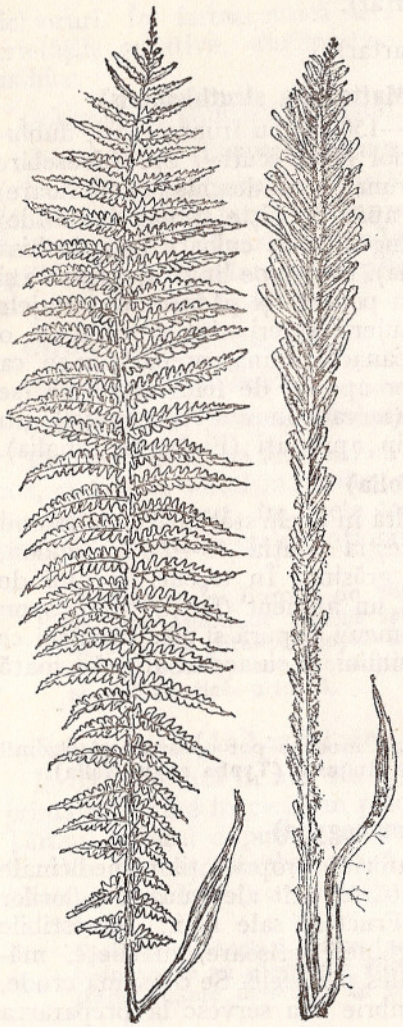
Plantă înrudită cu lucerna, cu flori mari liliachii sau roz, situate la vîrful ramurilor, puternic păroase. Deşi au miros neplăcut, în unele sate din Maramureş se consumă lujerii tineri muraţi sau fierţi în apă sărată.

Observaţie: În Europa de vest se folosesc în scopuri culinare lujerii de **Ononis spinosa** (specie foarte rară la noi). În Franţa, copiii mănîncă crude rădăcinile acestei specii, care are acţiune depurativă, diuretică şi antispastică urinară.

Pala(n)jină **(Anthoxanthum odoratum)**

Iarbă frecventă în mai toate pajiştile ţării, care are primăvara, cînd înspică, un plăcut miros de cumarină. Ţăranii români o pun între haine pentru miros, dar în alte ţări se întrebuinţează la aromatizarea unor băuturi alcoolice (ex. vodcă).

Observaţie: Acelaşi miros, aceeaşi denumire şi întrebuinţare le au şi speciile **Hierochloë odorata şi H. australis,** plante mai rare în flora ţării noastre.



Pana zburătorului *(Matteuccia struthiopteris)*, exemplar (frunză) steril și exemplar (frunză) fertil

marmeladei. Din carnea uscată a fructelor se poate obține, prin măcinare, o făină de panificație. Sîmburii prăjiți au fost utilizați, în unele țări, ca surogat de cafea.

Observație: Aceleași întrebuințări le are și specia mai rară **Crataegus oxyacantha.**

Păltinei (v. coacăz-de-munte (1)).

Păpădie **(Taraxacum officinale)**

Binecunoscută plantă medicinală și alimentară, frecventă în întreaga țară. Frunzele conțin vitaminele B_1, B_2 și C și provitaminele A și D, precum și săruri minerale (fosfor, siliciu, sulf, mangan). Au proprietăți coleretice și colagoge, depurative, diuretice, laxative, hipoacidifiante. Se consumă primăvara ca salată și ca legumă, în supe și ciorbe. Mugurii florali servesc în unele țări apusene la obținerea unui surogat de capere (murați în oțet de tarhon). Florile (inflorescențele) se pot întrebuința la aromatizarea lichiorurilor sau la prepararea unui vin.

Păpălău **(Physalis alkekengi)**

Plantă cu frunze asemănătoare celor de pătlăgele vinete, flori albe-murdar și fructe roșii-portocalii ca niște cireșe (i se mai spune și cireașa-evreilor), învelite în caliciul roșu-stacojiu, umflat (veziculos). Crește sporadic la margini de păduri, iar pe alocuri este cultivat în grădini pentru frumusețea fructelor sale. Planta este toxică cu excepția fructelor care sînt comestibile. Conțin zaharuri și acid citric, au gust acru-amărui, puțin agreabil și servesc la prepararea de marmeladă și dulceață, singure sau în amestec cu alte fructe, dulceața rezultată semănînd cu cea de gogonele.

Păr pădureț **(Pirus piraster)**
Ruda sălbatică a părului cultivat, crește prin păduri de foioase, mai ales în etajul colinar. Fructele sînt tari, pietroase și verzi. Devin moi și de culoare cafenie dacă se păstrează pentru iarnă (în tărîțe). Se pot consuma fie crude, fie preparate ca marmeladă. Servesc și la obținerea de vin, rachiu, lichior, coniac.

Părăluțe (v. bănuței).

Păstîrnac **(Pastinaca sativa)**
Specie alimentară cultivată, dar întîlnită și în flora spontană prin pajiști și locuri ruderale. Rădăcinile cu miros caracteristic conțin zaharuri, proteine și o mare cantitate de vitamină B. Au gust dulceag și sînt întrebuințate ca legumă, la supe și ciorbe, servind și la obținerea unor salate. Frunzele tinere și vîrfurile tulpinilor fragede se folosesc (în centrul Europei, îndeosebi) în supele de verdețuri, drept condiment.

Pătlagină **(Plantago media)**
Cunoscută și sub numele de limba-oii, această plantă nu mai este astăzi utilizată în scopuri alimentare. În trecut, țăranii din unele sate românești consumau frunzele tinere (primăvara) ca salată, alături de frunzele de **Plantago major** și **P. lanceolata.** În prezent aceste plante sînt apreciate doar pentru proprietățile emoliente, hemostatice, antidiareice și ușor hipotensive ale frunzelor lor.

Pătlagină-de-apă (v. limbariță).

Pătrunjel-de-cîmp **(Pimpinella saxifraga)**
Specie înrudită cu pătrunjelul de grădină, întîlnită frecvent în pajiștile aride din etajele campestru, colinar și montan. Rădăcina groasă are un miros neplăcut. Tulpinile cu frunze se folosesc primăvara la prepararea unei supe tradiționale (v. *piciorul-caprei*) și a untului de verdețuri (v. *coada-șoricelului*).

Pelin (alb) **(Artemisia absinthium)**
Cunoscut pentru amărăciunea sa, pelinul este nu numai o plantă medicinală (cu proprietăți stimulatoare ale secrețiilor gastrice, laxative și diuretice), ci și o veche specie alimentar-aromatică. S-a folosit încă din antichitate la aromatizarea unor băuturi. Se utilizează și azi (mai ales în Franța) la prepararea „lichiorului de absint" și este de neînlocuit la obținerea vermutului (numele băuturii venind tocmai de la denumirea plantei în limba germană, Wermut). Țăranii români îl pun în vinul roșu, preparînd (mai cu seamă în Muntenia) așa-numitul „vin pelin".

Observație: **Adesea în locul pelinului alb se utilizează *pelinul negru* sau pelinarița (Artemisia vulgaris), care este mult mai frecvent întîlnită în țara noastră, precum și *pelinița* (Artemisia pontica), ce crește sporadic pe terenurile sărate. Ambele specii constituie un condiment la fripturile grase de porc și gîscă, fiind în același timp ingrediente la untul de verdețuri (v. *coada-șoricelului*).**

Pelinariță (v. pelin alb).

Pelin negru (v. pelin alb).

Peliniță (v. pelin alb).

Peștișoară (v. trifoiaș-de-baltă).

Picioci (v. napi porcești).

Piciorul-caprei **(Aegopodium podagraria)**
Plantă robustă (înaltă pînă la un metru), cu frunze simplu sau dublu ternate (segmentul terminal semănînd cu o copită de capră — de unde și numele plantei) și flori mici, albe, grupate în inflorescențe umbeliforme. Specia este întîlnită frecvent în lunci, pajiști relativ umede și la margini de păduri, răspîndită din etajul campestru pînă în cel montan superior. Frunzele tinere, pețiolii și tulpinile fragede cu miros de morcov se folosesc în vestul Europei ca legumă (înlocuind spanacul).

Piciorul caprei (*Aegopodium podagraria*)

Intră în compoziția supei de verdețuri împreună cu măcrișul, păpădia sau cicoarea, urzica moartă albă și sugelul ori urzica vie, cu pătrunjelul-de-cîmp ori cebarea sau sorbestreaua, cu bobornicul sau bănuțeii, cu iarba grasă, coada-șoricelului sau rotățelele, salata sălbatică și măcrișul iepurelui. Frunzele tinere de piciorul-caprei se pot utiliza și ca salată.

Piperul-bălții (broaștei) **(Polygonum hydropiper)**

Plantă cu tulpină roșietică și frunze verzi, lanceolate, cu gust iute, pronunțat (de unde și numele). Florile seamănă cu cele de troscot. Crește, relativ frecvent, prin bălți și șanțuri, pe terenuri umede din etajul campestru pînă în cel montan. Frunzele tinere pot fi întrebuințate (mărunțite fin) ca surogat de piper. Au proprietăți antiscorbutice și diuretice.

Pir **(Agropyron repens)**

Buruiană (iarbă) frecventă în culturi, ai cărei rizomi sînt utilizați în farmaceutică pentru acțiunea lor diuretică, sudorifică și antimicrobiană. În Boemia se foloseau la obținerea unui surogat de cafea (prăjiți și măcinați). Conțin săruri de potasiu, provitamina A, vitamina B și zaharuri. Pot fi întrebuințați la prepararea unui sirop (din care se poate face alcool).

Plescagiță **(Cucubalus baccifer)**

Plantă lungă de 60—150 cm, cu tulpini ramificate, răsfirate printre și pe tufișurile umede în care trăiește. Are frunze ovate, opuse, flori cu 5 petale albe-verzui, despicate la vîrf. În unele țări frunzele și lăstarii tineri se folosesc ca salată și ca legumă în supe (în amestec cu alte plante).

Podbal **(Tussilago farfara)**

Cunoscută plantă medicinală cu acțiune emolientă, expectorantă, antispastică și antiseptică a căilor respiratorii. Frunzele rotund-cordate se consumă

tinere în ciorbe (borşuri), supe, servind în acelaşi timp şi la învelirea sarmalelor.

Podbal-de-munte (v. arnică).

Pojarniţă (v. sunătoare).

Polei (v. mentă).

Poranic (v. poroinic).

Porcină (v. iarbă grasă (1)).

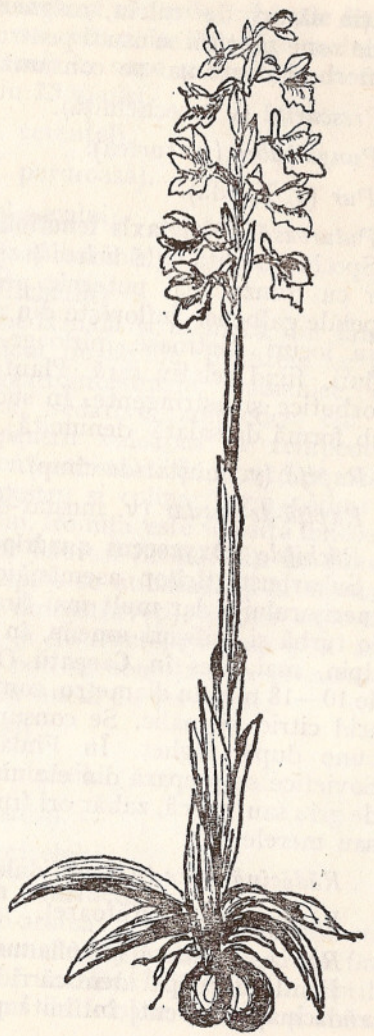
Poroinic **(Orchis morio)**

Una dintre cele mai frecvente orhidee de la noi, cunoscută şi sub numele de bujorel (denumire reflectînd culoarea florilor). Are în sol doi tuberculi mici din care se obţine salepul, un aliment apreciat mai ales în vestul Europei. Pentru prepararea salepului se scot tuberculii din pămînt, se spală, se fierb pentru a-şi pierde' gustul amărui şi se usucă. Apoi se înmoaie din nou în apă, se zdrobesc şi iar se usucă, obţinîndu-se o pulbere. Prin amestecarea acestei făini cu apă caldă se formează o gelatină (piftie) ce constituie o mîncare în sine sau se poate consuma fie cu lapte, fie cu zeamă de carne sau suc de fructe.

Observaţie: Salepul se poate obţine şi din tuberculii speciilor **Orchis purpurea, O. militaris, O. mascula** ş.a. Mîncărurile cu salep se dau îndeosebi copiilor şi convalescenţilor, pentru fortificare. Din salep, cu apă şi miere, se obţine o băutură orientală. Dată fiind raritatea unor specii de orhidee, nu e recomandă utilizarea tuberculilor acestora în scopuri alimentare.

Porumbar **(Prunus spinosa)**

Binecunoscut arbust spinos, întîlnit în păşuni, la margini de drumuri şi păduri, ale cărui fructe negre-albăstrui, brumate se pot consuma proaspete (cu acţiune astringentă) sau preparate sub formă de marmeladă, vin, ţuică, lichioruri, oţet, precum şi sirop.



Poroinic *(Orchis morio)*

Conţin săruri de calciu, magneziu şi vitamina C. În unele zone ale ţării se usucă pentru iarnă. În stare uscată se fierb, iar zeama se consumă cu mămăligă prăjită.

Prescuriţă (v. urechelniţă).

Punga-babei (v. turtea).

Pur (v. leurdă).

Puturoasă **(Diplotaxis tenuifolia)**

Specie înrudită cu ridichea (se şi numeşte ridichioară), dar cu frunze mai puternic penat-sectate şi flori cu 4 petale galbene. Înfloreşte din mai pînă în septembrie prin locuri pietroase, pîrloage, pe lîngă drumuri şi ziduri, fiind relativ rară. Planta are proprietăţi antiscorbutice şi astringente. În sudul Franţei se consumă sub formă de salată denumită „rouquette".

Rapiţă (v. muştar-de-cîmp).

Rapiţă-de-muştar (v. muştar-de-cîmp).

Răchiţele **(Oxycoccus quadripetalus)**

Subarbust tîrîtor asemănător coacăzului-de-munte (merişorului), dar mult mai firav. Creşte prin mlaştini de turbă şi tufişuri umede, în etajele montan şi subalpin, mai ales în Carpaţii Orientali. Fructele roşii, de 10—18 mm în diametru, conţin zaharuri, vitamina C, acid citric şi malic. Se consumă proaspete, fiind mai bune după îngheţ. În Finlanda şi nordul Uniunii Sovietice se prepară din ele un cvas (răchiţele cu făină de grîu sau hrişcă, zahăr ori fructe dulci precum zmeura sau merele).

Rădăcină dulce (v. lemn dulce).

Răscoage (v. zburătoare).

Ridiche sălbatică **(Raphanus raphanistrum)**

Plantă aproape identică ridichii cultivate (exceptînd rădăcina), frecventă întîlnită pe arături, pîrloage, marginі de drumuri. Frunzele şi vîrfurile tulpinale fragede se consumau atît la noi, cît şi în alte ţări ca legumă (fierte precum spanacul) în supe şi ciorbe sau ca salată. Seminţele conţin 25% ulei.

Ridichioară (1) (v. cerenţel).

Ridichioară (2) (v. puturoasă).

Rîjnică (v. stupitul-cucului).

Rocoină (v. busuioc sălbatic 2)).

Roiniţă **(Melissa officinalis)**

Apreciată plantă medicinală şi meliferă din familia mentei, cu miros plăcut de lămîie. Frunzele au proprietăţi antiseptice gastrointestinale, stomahice, carminative, antidiareice, sedative, coleretice etc. Se cultivă în grădini pentru valoarea sa terapeutică, ornamentală şi alimentar-aromatică. Creşte şi sălbăticită în etajele campestru şi colinar, prin păduri de stejar, tufişuri şi poieni. Roiniţa este folosită îndeosebi ca aromatizant al unor băuturi (lichioruri). În Europa centrală frunzele proaspete se utilizează şi la aromatizarea unor salate (ex. de castraveţi), a unor supe tradiţionale de verdeţuri şi de fructe, precum şi a unor mîncăruri cu lapte. Se pot întrebuinţa şi la preparatele din vînat, peşte ca şi la untul de verdeţuri.

Romaniţă (v. muşeţel).

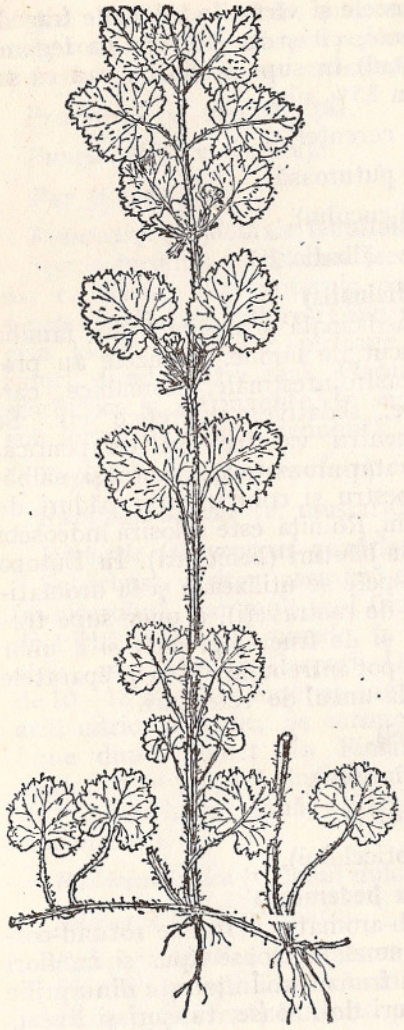
Rostogol (v. scaiul-vîntului).

Roşăţea (v. crin-de-baltă).

Rotăţele (v. coada-şoricelului).

Rotunjoară **(Glecoma hederacea)**

Plantă cu miros slab-aromat, cu frunze rotund-cordiforme (de unde şi numele) dispuse opus şi cu flori liliachii aşezate la baza frunzelor. Înfloreşte din aprilie pînă în iunie prin păduri de foioase, tufişuri şi livezi,



Rotunjoara *(Glecoma hederacea)*

fiind frecventă în toată țara. Adunată primăvara, rotunjoara este folosită la prepararea băuturii denumită „Maitrank" împreună cu vinariță și alte specii aromate. Se utilizează și ca legumă (în supe) și ingredient al chiftelelor de cartofi (v. urzică.) În stare uscată își pierde în mare măsură aroma.

Rourică **(Glyceria fluitans)**

Iarbă înaltă pînă la un metru, cu frunze liniare și flori așezate în spiculețe, în treimea superioară a tulpinii. Crește în bălți, lacuri și șanțuri cu apă sau la marginea lor, în etajele campestru și colinar. Fructele brune, lungi de 3 mm, cunoscute sub numele de mană ori mana-apei, se coc în lunile august-septembrie. Se pot strînge și consuma ca surogat al orezului pentru supe și ciorbe.

Rozinchine (v. coacăz roșu).

Rută **(Ruta graveolens)**

Plantă de 30—60 cm, cu frunze dublu-triplu penat-compuse de culoare galben-verzuie și cu flori cu 4 petale gălbui, grupate în inflorescențe la vîrful tulpinii. Se cultivă ca plantă ornamentală și medicinală (cu acțiune antispasmodică, calmantă, emenagogă, vermifugă, diuretică etc.), dar crește și spontan pe coaste aride (ex. Sighișoara, Mediaș, București, Babadag, Piatra-Neamț, Iași). Frunzele sînt utilizate în unele țări din vestul Europei drept condiment la unele salate și mîncăruri cu carne (deși nu au un miros plăcut).

Salata-cîinelui **(Lapsana communis)**

Specie înaltă de 20—120 cm, cu frunze ovate și inflorescențe mici cu flori galben-lămîi, asemănătoare celor de salată de grădină. Se întîlnește frecvent prin păduri, tufișuri și la marginea acestora. Frunzele tinere se pot folosi ca legumă (înlocuitor al spanacului) sau ca salată.

Salata-mielului **(Valerianella locusta)**

Plantă scundă de 10—25 cm, cu frunze spatulate şi flori mici, de 1,5 mm, albastre-cenuşii, ce apar în lunile aprilie-iunie. Se întîlneşte sporadic pe ogoare şi pîrloage, în poieni şi grădini. Frunzele tinere sînt foarte apreciate atît la noi, cît şi în Europa centrală şi occidentală, consumîndu-se ca salată (se şi cultivă în acest scop), fie numai din frunze, fie în amestec cu sfeclă roşie. Este o veche plantă alimentară (folosită de greci şi romani) căreia trebuie să i se dea mai multă atenţie şi importanţă. Conţine săruri minerale şi vitamine (A,B,C), avînd proprietăţi emoliente, laxative, diuretice şi depurative.

Observaţie: Salate cu gust deosebit dau şi speciile înrudite, numite şi *cicoare-de-iarnă* sau *fetică* **(V. carinata şi V. erlocarpa)**, ceva mai rare în flora ţării noastre.

Salata-porcului **(Hypochoeris radicata)**

Specie foarte asemănătoare păpădiei, însă cu tulpina purtînd 1—3 inflorescenţe puţin mai mici. Este foarte frecventă în pajişti în etajele campestru, colinar şi montan. Frunzele fragede se consumă primăvara ca salată (în Elveţia).

Salată-de-iarnă **(Scorzonera hispanica)**

Plantă înrudită cu susaiul, înaltă de 40—80 cm, cu frunze lanceolate de 20—30 cm lungime şi pînă la 5,5 cm lăţime. Florile galbene (de fapt inflorescenţe) apar în lunile mai-iunie. Creşte sporadic pe coline însorite, în vii şi la marginea tufişurilor, fiind mai frecventă în centrul Transilvaniei. Rizomul gros, cărnos şi brun este un aliment gustos şi uşor digerabil. Se consumă mai ales în vestul Europei (unde planta este cunoscută sub numele de salsifi).

Salata-mielului *(Valerianella locusta)*

Salată de iarnă *(Scorzonera hispanica)*

Se folosește atît ca legumă, cît și ca salată. Din rizomul uscat, prăjit și măcinat rezultă un surogat de cafea.

Salată sălbatică **(Lactuca perennis)**

Specie cu inflorescențe asemănătoare celor de salată de grădină, dar de culoare violet-albăstruie. Frunzele sînt puternic penat-sectate. Crește în cîteva stațiuni din centrul și vestul țării (Banat și Transilvania), pe coaste însorite. Frunzele, cu gust amărui, se consumă ca salată și în supele de verdețuri. Salata (inclusiv de **Lactuca virosa,** mai activă dar toxică în doze mari, datorită latexului cu efecte asemănătoare opiumului) conține vitaminele A,B,C,D,E și săruri de fier, calciu, cupru, fosfor, iod, magneziu, zinc, sodiu, clor etc. și are proprietăți depurative, analgezice, antitusive, hipoglicemiante, laxative.

Salcîm **(Robinia pseudaccacia)**

Cunoscut arbore sălbăticit, din culturile de protecție ale terenurilor erodate. Florile cu proprietăți hipoacidifiante gastrice și antispastice sînt mîncate proaspete de către copii, avînd un gust dulceag, parfumat. Ele servesc și la prepararea unor băuturi răcoritoare și a unor preparate de cofetărie, într-o serie de țări din Europa. Țăranii noștri le folosesc în aluatul de clătite (600—700 g flori la 125 g făină, un pahar de apă sau vin alb, 4 ouă și sare) ca și pe florile de soc. Sînt întrebuințate, de asemenea, la obținerea unui șerbet: se opărește 1 kg flori cu 1 litru apă și se continuă fierberea pînă cînd lichidul scade la jumătate. Apoi, decoctul (fiertura) strecurat și limpezit se amestecă cu zahăr (3 pahare lichid la 1 kg zahăr). După ce s-a dizolvat zahărul, se pune vasul pe foc iute pînă se leagă siropul, îndepărtîndu-se din cînd în cînd spuma. În continuare se procedează ca la oricare șerbet. În același mod se prepară și șerbetul de flori de tei sau de toporași.

Salep (v. poroinic).

Salsifi (v. salată-de-iarnă).

Salvie-de-cîmp (v. jaleş).

Săgeata-apei **(Sagittaria sagittifolia)**

Plantă de apă, cu frunze sagitate şi flori de 1,5 cm în diametru, cu 3 petale albe. Se întîlneşte frecvent în Delta Dunării, sporadic în restul ţării. Toamna, la extremitatea stolonilor planta formează tuberculi (hibernaculi) care iernează în nămol, în timp ce planta-mamă putrezeşte. Primăvara hibernaculii dau naştere unei noi plante. În Franţa şi alte ţări aceşti hibernaculi sînt consumaţi fierţi (conţin 35% amidon şi un procent apreciabil de proteine). În unele ţări se folosesc şi rizomii uscaţi şi prăjiţi ori măcinaţi în vederea obţineri unei făini alimentare.

Sălăţică **(Ranunculus ficaria)**

Apreciată plantă alimentară cu frunze cordiforme şi flori galbene-aurii, întîlnită în toată ţara, în special la marginea pădurilor din etajele campestru şi colinari Frunzele sînt consumate mai ales ca salată (îndeoseb. la friptură de miel), dar şi în ciorbe şi mîncăruri cu carne. Se culeg primăvara, înainte de apariţia florilor, după aceea devenind toxice. În unele ţări, mugurii (bulbilii) ce apar în axila frunzelor sînt utilizaţi în locul caperelor (muraţi în oţet de tarhon după o prealabilă păstrare timp de o zi în apă sărată).

Sărpun(el) (v. cimbrişor).

Scai măgăresc **(Onopordon acanthium)**

Scaiete cu tulpină şi frunze ţepoase şi flori roşietice grupate în inflorescenţe globuloase, de asemenea cu ţepi. Creşte frecvent la margini de drumuri şi în locuri

Sălăţică (*Ranunculus ficaria*)

ruderale. Rădăcina cu gust slab amărui formează în al doilea an lăstari care, primăvara, se pot consuma fierți, ca legumă.

Scaiul-vîntului (dracului) **(Eryngium campestre)**

Scai cu aspect de tufă globuloasă, de culoare verde-albăstrui, întîlnit adesea în pajiștile mai uscate. Cosit ori rupt, este rostogolit de vînt pe pămînt (de unde și numele de scaiul-vîntului și rostogol). În țările scandinave, rădăcina este consumată ca legumă. În Grecia sînt consumați lăstarii tineri, îndeosebi ca salată.

Observație: Pe malul Mării Negre crește ***vitrigonul*** **(Eryngium maritimum),** care este utilizat în aceleași scopuri.

Scălci (v. calcea-calului).

Schinduc **(Conioselinum tataricum)**

Plantă asemănătoare morcovului, cu flori albe-verzui, întîlnită numai pe terenul stîncos din munții Rodnei, Giurgeului, Bîrsei, Bucegi și Făgăraș. Fructele sale aromate, lungi de 4—5 cm și late de 2,5 mm, cu 8 aripioare, se dezvoltă în lunile august-septembrie și sînt folosite la prepararea unui lichior (ex. schitul Durău).

Scoruș (v. scoruș-de-munte).

Scoruș de munte **(Sorbus aucuparia)**

Arbore înalt pînă la 18 m cu coroana rotundă, frunze penat-compuse, flori albe și fructe roșii atîrnînd în mănunchiuri. Crește prin pădurile de rășinoase și de amestec. Fructele sale conțin 4,5—8% zaharuri și servesc la prepararea pastei sau marmeladei și a rachiului. În nordul Europei se folosesc la obținerea unei băuturi fermentate.

Scaiul-vîntului *(Eryngium campestre)*

Scoruş de munte *(Sorbus aucuparia)*

Observaţie: Asemănător cu scorușul de munte este scorușul cultivat **(Sorbus domestica).** Acesta are însă fructele galbene ori brun-portocalii și este destul de răspîndit la noi în țară. Scorușele se pot consuma crude sau conservate sub formă de magiun, pastă, jeleu, compot. În Europa de vest se obține din ele o băutură („sorbette"). Fructe comestibile au și alte specii de **Sorbus,** precum **Sorbus aria, S. torminalis, S. chamaemespilus** și **S. mougeotii,** cunoscute sub denumirea de *sorb.* Ele servesc la prepararea magiunului, rachiului și oțetului. În trecut, în unele țări, fructele se uscau, se măcinau și, împreună cu făina de grîu, se făcea pîine (cu gust dulceag). Fructele de **Sorbus torminalis** se consumă atît la noi, cît și în Franța (probabil și alte locuri) și crude, în special de către copii.
Vergiliu (în „Georgice"), descriind unele obiceiuri ale getodacilor, amintește printre altele că: „le face plăcere să prepare din orz fermentat și din fructe acre de sorb, o băutură ce seamănă cu vinul".

Silnic (v. rotunjoară).

Sînger (v. corn).

Sînziene de pădure (v. vinariță).

Smochine de baltă (v. nufăr alb).

Soc **(Sambucus nigra)**

Arbust bine cunoscut ale cărui flori sînt căutate pentru proprietățile lor sudorifice, laxative, galactagoge, ușor diuretice. Servesc și la prepararea unor clătite (v. *salcîm*), a cvasului de soc (socatei) și a unui sirop. O cremă dulce, gustoasă se poate face din flori de soc, lapte proaspăt, fiert, zahăr și puțină sare. Acestea se amestecă, apoi se îngroașă cu zeamil presărat peste compoziția pusă la fiert. Fructele negre ale socului se folosesc la dulceață, gem și vin (mai ales în sudul Transilvaniei). Și în centrul Europei se face din ele marmeladă, jeleu, vin și supă. Mugurii florali murați în oțet cu sare dau un surogat de capere.

Observaţie: Fructele de *soc de munte* sau *soc roşu* **(Sambucus racemosa)** se pot folosi la prepararea marmeladei, gemului etc.

Soc de munte (v. soc).

Soc roşu (v. soc).

So(lo)vîrf **(Origanum vulgare)**

Plantă medicinală aromată, înrudită cu cimbrișorul, dar mai viguroasă, cu tulpină dreaptă, întîlnită la margini de păduri de foioase. Pentru aroma sa caracteristică se întrebuințează la prepararea unor lichioruri. Are acțiune antispastică, sedativă, bronhodilatatoare, expectorantă.

Sorb (v. scoruș).

Sorbestrea (v. cebare).

Spanac sălbatic (v. spanacul-ciobanului).

Spanacul ciobanului **(Chenopodium bonus-henricus)**

Plantă aproape identică spanacului de grădină, întîlnită pe locuri ruderale, în pășuni, pe lîngă drumuri și stîne, în etajele montan și subalpin. În antichitate și evul mediu era apreciată pentru importanța ei alimentară. Și astăzi frunzele se consumă în loc de spanac, la ciorbe și supe, piureuri, budinci și mîncăruri cu carne.

Observație: Surogate ale spanacului sau lobodei sînt și frunzele de *spanac sălbatic* sau *lobodă cîinească* **(Chenopodium album)**, specie frecventă în toată țara, de *spanac* ori *fragă tătărească* **(Chenopodium foliosum)** și de *talpa-gîștei* **(Chenopodium rubrum).**

Spanacul stînelor (v. spanacul-ciobanului).

Spanac tătăresc (v. spanacul-ciobanului).

Sparanghel **(Asparagus officinalis)**

Specie asemănătoare asparagusului din ghiveci, dar cu tulpină dreaptă, înaltă de 30—180 cm. Crește pe coaste însorite, în poieni, fînețe și tufișuri, mai ales în sudul țării și în Dobrogea. Plantă alimentară cultivată din antichitate, ai cărei lăstari tineri, cărnoși sînt apreciați în toată lumea. Conțin proteine, vitaminele B_1, B_2 și C, săruri de calciu, fosfor, mangan, potasiu, cupru, fluor și fier. Au proprietăți diuretice, lăstarii exemplarelor mascule fiind mai fragezi și mai gustoși decît cei ai plantelor femele. Se gătesc fierți în supe și ciorbe, soteuri, budinci, sosuri, apoi cu maioneză, cu pesmet și unt, cu blînză (la cuptor). Se pun și în chiftele și

Spanacul ciobanului *(Chenopodium bonus-henricus)*

Sparanghel (*Asparagus officinalis*), lăstar cu frunze, flori și fructe și rădăcină cu lăstări comestibili

conserve de legume și se folosesc și ca salată. Din semințele prăjite se poate obține surogat de cafea. Fructele roșii sînt comestibile.

Spetează (v. obligeană).

Spumeală (v. stupitul-cucului).

Stejar **(Quercus robur)**

Arbore caracteristic etajelor campestru și colinar, ale cărui fructe — ghindele — sînt utilizate pe alocuri la prepararea unui surogat de cafea. La nevoie, din ghindele uscate și măcinate se obține o făină care, cu adaos de făină de cerelae, se poate folosi în panificație.

Observație: **În aceleași scopuri se pot utiliza și ghindele de *gorun* (Quercus petraea).**

Strugurei (v. coacăz roșu).

Strugurii ursului **(Arctostaphylos uva-ursi)**

Subarbust aproape identic la înfățișare cu coacăzul-de-munte **(Vaccinium vitis-idaea).** Crește însă în numai 6—7 localități din nordul Carpaților Orientali și din Apuseni. Fiind atît de rar, este ocrotit de lege și nu recomandăm valorificarea lui. Fructele sale făinoase, dulci au proprietăți diuretice și dezinfectante; se pot consuma proaspete din iulie pînă la sfîrșitul anului. Fierte în apă dau un sirop gustos. În Norvegia, unde planta este mai răspîndită, făina obținută din fructele uscate se folosește, în amestec cu cea de cereale, la prepararea unor produse de panificație.

Stuf (v. trestie).

Stupitul-cucului **(Cardamine amara)**

Plantă foarte asemănătoare cu cresonul-izvoarelor sau năsturelul, cu miros de hrean (i se spune și hrean-de-apă), întîlnită la marginea izvoarelor și pîraielor din etajele montan și subalpin, mai rar în cel colinar.

Stupitul-cucului
(Cardamine amara)

Frunzele şi vîrfurile tulpinale fragede se utilizează (mai ales în U.R.S.S. şi Europa centrală) drept condiment la salate.

Observaţie: Cu gust picant şi proprietăţi antiscorbutice mai sînt şi alte specii de stupitul-cucului. Între ele menţionăm pe **Cardamine pratensis** numită şi *spumeală* (frecventă) şi **Cardamine hirsuta** sau *rîjnica* (sporadică).

Sugătoare **(Monotropa hypopitys)**

Specie saprofită, fără clorofilă, de culoare brun-roşietică (la uscare brun-neagră), cu frunze solzoase şi flori grupate în inflorescenţă. Florile au formă de clopoţei de 12—16 mm şi apar din iunie pînă în octombrie. Creşte sporadic prin păduri între 300—1 500 m altitudine. Planta, deşi este considerată toxică, în unele ţări se foloseşte ca aromă, avînd un puternic miros de vanilie ce se păstrează şi după 1—2 ani de la culegere. Se poate întrebuinţa proaspătă ori uscată, dar în prealabil opărită.

Sugel (v. urzică moartă).

Sulfină **(Melilotus officinalis)**

Plantă asemănătoare lucernei galbene, dar mai înaltă şi cu inflorescenţe lungi. Se mai numeşte şi molotru şi creşte frecvent în pajiştile din etajele campestru şi colinar. Florile galbene, aromate, cu proprietăţi vasodilatatoare periferice, hipotensive, diuretice, sedative, expectorante, astringente, pot fi folosite la aromatizarea unor băuturi şi alimente. În Elveţia, plantele tinere se consumă ca salată (cu oţet şi sare). Este contraindicată hipotensivilor.

Sunătoare **(Hypericum perforatum)**

Apreciată şi cunoscută plantă medicinală. În Norvegia este folosită la aromatizarea berii (i se spune acolo „regele berii").

Sulfină (*Melilotus officinalis*)

Susai **(Sonchus oleraceus)**

Specie asemănătoare salatei sălbatice, cu suc lăptos (numită şi lăptucă) şi flori galbene grupate în inflorescenţe. Creşte prin grădini, pe lîngă garduri, prin locuri ruderale. În evul mediu a fost o plantă alimentară căutată. Azi se utilizează foarte rar atît ca legumă, cît şi ca salată (ex. în judeţul Ialomiţa). Laponii o consumă şi ei ca legumă.

Şerlai (v. jaleş).

Şerperiţă **(Glaux maritima)**

Plantă scundă de 3—30 cm, cu frunze lanceolate, mici de 5—18 mm şi late de 2—5 mm, suculente şi cu flori de 4—5 mm alburii sau roşcate, dispuse la baza frunzelor de la mijlocul tulpinii. Specie de terenuri sărate şi umede, observată la noi doar în cîteva localităţi din centrul Transilvaniei. În vestul Europei planta este considerată o foarte bună legumă şi o excepţională salată.

Şofran vărgat **(Crocus variegatus)**

Specie înrudită cu şofranul de grădină şi cu brînduşele de primăvară. Florile, care apar în lunile februarie-martie, se deosebesc de cele de brînduşă prin dungile violaceu-închis ale petalelor. Creşte în poieni şi la margini de păduri de foioase în Crişana, Banat, Oltenia, Dobrogea şi Moldova centrală şi sudică, fiind relativ rară. Bulbii plantei sînt comestibili şi se pot folosi ca legumă.

Ştevia stînelor (v. măcriş).

Ştevie (v. măcriş).

Ştir **(Amaranthus angustifolius)**

Ştirul este o buruiană bine cunoscută, mai ales oamenilor de la sate. Această specie este de dimensiuni mai mici, motiv pentru care i se mai spune şi ştir mic.

Este folosită încă din antichitate, majoritatea popoarelor consumînd-o ca legumă. Etiopienii o cultivau pentru semințele sale ca să obțină o făină din care făceau „pîine de mazăre". Țăranii români o gătesc, ca și altădată, sub formă de ciorbă (borș) dreasă cu ou ori cu mălai.

Observație: La ciorbe, borșuri și supe intră și alte specii de știr, precum *știrul de ogoare* **(Amaranthus hypochondriacus)**, varietatea verde și roșie și *știrul prost* **(Amaranthus lividus)**. Frunzele se culeg primăvara cînd sînt fragede, găsindu-se din abundență pe ogoare (în culturi de prășitoare), pîrloage și locuri ruderale din etajele campestru și colinar.

Știr de ogoare (v. știr).

Știr mic (v. știr).

Știr prost (v. știr).

Talpa gîștii (v. spanacul-ciobanului).

Talpa stancei **(Coronopus procumbens)**

Plantă cu frunze sectate, asemănătoare celor de pătrunjel, cu vîrful în forma ghearelor de stăncuță (care a sugerat numele plantei), cu miros de hrean și gust amărui. Florile mici au 4 petale albe. Crește pe terenuri nisipoase și pietroase, mai mult sau mai puțin umede, fiind relativ rară. Organele plantei au proprietăți antiscorbutice și diuretice. Din frunze se prepară o salată (ca aceea de creson). În unele țări se consumă și rădăcinile pivotante, fierte, ca legumă.

Tămîioară (v. toporaș).

Tătăneasă **(Symphytum officinale)**

Specie medicinală cu rădăcina neagră, frunze mari aspre și flori roșii-violacee sau palid-roz, tubuloase, frecventă în lunci și pajiști umede. Tulpinile fragede și frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fierte

Tătăneasă (*Symphytum officinale*)

ca legumă în supe şi ciorbe (înlocuind spanacul). Lăstarii tineri se folosesc şi ca surogat de sparanghel.

Tei **(Tilia cordata)**

Cunoscut arbore ale cărui flori, cu proprietăţi sedative, antiinflamatoare, expectorante, sudorifice etc., sînt mult căutate. Tot din flori (250 g fără bractee) se prepară un şerbet.

Observaţie: Se pot utiliza şi florile celorlalte specii de tei, respectiv **Tilia platyphyllos** şi **T. tomentosa.**

Tîrtan **(Crambe tataria)**

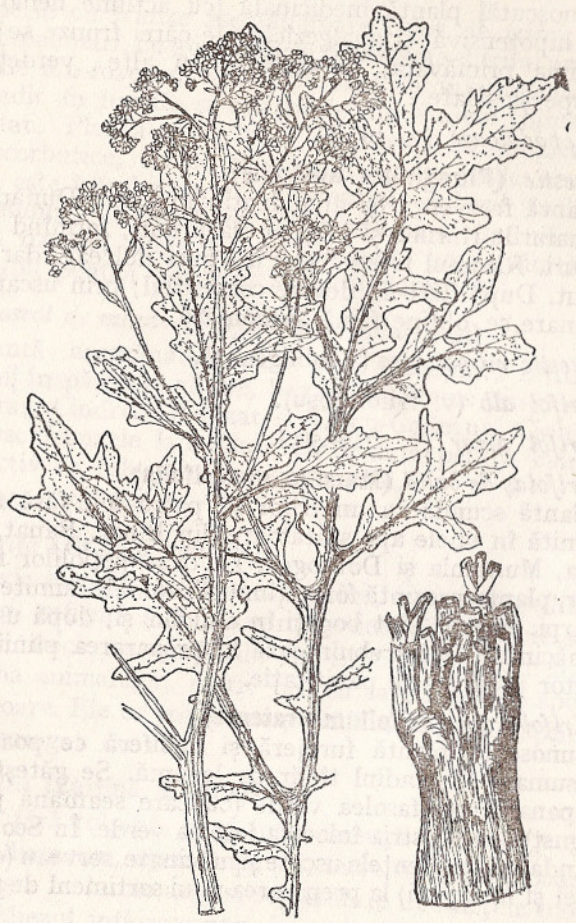
Plantă robustă cu rădăcină lungă pînă la un metru, groasă cît braţul, de culoare negru-brună, în interior albă, cărnoasă şi dulceagă. Frunzele sînt penat-sectate, iar florile cu 4 petale albe. Se întîlneşte relativ rar, în pajiştile însorite din Transilvania şi Moldova. Rădăcina bogată în amidon şi substanţe dulci se consuma cîndva ca salată şi legumă („pîine tătărească"). Tătarii o mănîncă şi azi într-un preparat tradiţional. Soldaţii romani o găteau cu lapte, obţinînd „Chara Caesaris". În Europa centrală lăstarii se consumă ca sparanghel, iar frunzele (mai rar) ca spanac.

Topinambur (v. nap porcesc).

Toporaş **(Viola odorata)**

Toporaşii, numiţi şi violete (după morfologia şi culoarea florilor) sau tămîioare (după mirosul lor), înfloresc în lunile martie-aprilie la marginea pădurilor şi tufişurilor, prin poienile din etajele campestru şi colinar. Florile lor (vînturate spre a pierde polenul) servesc la prepararea unui şerbet. În funcţie de aroma pe care o dorim se folosesc 250—400 g flori.

Observaţie: Aromă asemănătoare au şi speciile **Viola suavis, V. alba, V. collina, V. mirabilis** şi **V. jooi** (fiind deci indicate în acelaşi scop).



Tîrtan *(Crambe tataria)*, lăstar înflorit, frunză bazală şi rădăcină cărnoasă

Traista-ciobanului **(Capsella bursa-pastoris)**
Cunoscută plantă medicinală (cu acțiune hemostatică, hipotensivă și analgezică) ale cărei frunze se pot consuma primăvara, în amestec cu alte verdețuri, la supe și salate.

Trepădătoare (v. brei).

Trestie **(Phragmites australis)**
Plantă frecventă (și abundentă) în Delta Dunării și pe malurile rîurilor și bălților (lacurilor), formînd stufărișuri. Rizomul trestiei are un gust dulceag, dar neplăcut. După fierbere devine comestibil; prin uscare și măcinare se obține făină alimentară.

Trestie mirositoare (v. obligeană).

Trifoi alb (v. trifoi roșu).

Trifoi amar (v. trifoiște).

Trifoiaș de baltă **(Marsilia quadrifolia)**
Plantă scundă ca un trifoi cu patru foi, fără flori, întîlnită în unele ape stătătoare din Bihor, Banat, Oltenia, Muntenia și Dobrogea. La baza pețiolilor frunzelor, planta prezintă formațiuni elipsoidale numite sporocarpi. Aceștia sînt bogați în amidon și, după uscare și măcinare, se întrebuințează la prepararea pîinii sau a altor produse de panificație.

Trifoi roșu **(Trifolium pratense)**
Cunoscută plantă furajeră și meliferă ce poate fi consumată în stadiul tînăr ca legumă. Se gătește ca și spanacul ori fasolea verde (cu care seamănă puțin la gust). În Austria înlocuia fasolea verde. În Scoția și Irlanda inflorescențele uscate și măcinate serveau (ca de altfel și la laponi) la prepararea unui sortiment de pîine.

Observație: În aceleași scopuri se pot utiliza și alte specii de trifoi și îndeosebi *trifoiul alb* **(Trifolium repens)**, foarte răspîndit.

Trifoiște **(Menyanthes trifoliata)**
Specie cu frunze asemănătoare celor de trifoi, dar mult mai mari, cu gust amărui (i se spune și trifoi amar). Florile alb-roze au corola păroasă în interior. Crește sporadic în luncile și mlaștinile din etajele colinar și montan. Plantă medicinală (frunzele) cu proprietăți antiscorbutice, tonice și stomahice. În țările scandinave este întrebuințată la aromatizarea berii (în locul hameiului). În nord-vestul Uniunii Sovietice se consumă rizomul, lung și gros (de peste un centimetru), probabil pentru acțiunea sa antihelmintică.

Troscot de munte **(Polygonum undulatum)**
Plantă asemănătoare cu piperul-bălților, întîlnită numai în pășunile alpine, bogate în humus din munții Făgăraș, Cindrel, Retezat și Țarcu-Godeanu. Ciobanii folosesc frunzele lanceolate ca legumă pentru ciorbe, respectiv ca înlocuitor al spanacului.

Turbare (v. zîrnă).

Turiță **(Galium aparine)**
Specie înrudită cu sînzienele albe, frecventă pe lîngă garduri, tufișuri și la margini de culturi. Fructele sale sferice, mici se agață de îmbrăcămintea oamenilor și blana animalelor, motiv pentru care i se mai spune și lipitoare. Ele se pot aduna și prăji în vederea obținerii unui surogat de cafea.

Turtea **(Carlina acaulis)**
Scai fără tulpină, cu o inflorescență mare de 7—15 cm în diametru, așezată pe sol, între frunzele țepoase. Înflorește în lunile august-septembrie în fînețele montane. Miezul inflorescenței (receptaculul) este mîncat proaspăt, de către copii și ciobani (i se mai spune și mărul-ciobanului).

Ţelină **(Apium graveolens)**
Cunoscută plantă de grădină, care creşte sălbatică numai pe litoralul Mării Negre. Rădăcina şi frunzele se folosesc (încă din antichitate) ca legumă şi condiment (în supe, ciorbe, murături, sosuri etc.).

Ţîţa-caprei (v. barba-caprei).

Unguraş **(Marrubium vulgare)**
Plantă înrudită cu menta, înaltă de 30—80 cm, cu tulpină şi frunze alb-păroase şi flori mici, alburii, grupate la baza frunzelor. Specie meliferă şi medicinală (cu acţiune astringentă, antiseptică, expectorantă, colagogă şi stomahică), cu gust amărui şi miros neplăcut. Uleiul volatil extras din plantă serveşte la aromatizarea berii, lichiorului şi bomboanelor (medicinale).

Untişor (v. sălăţică).

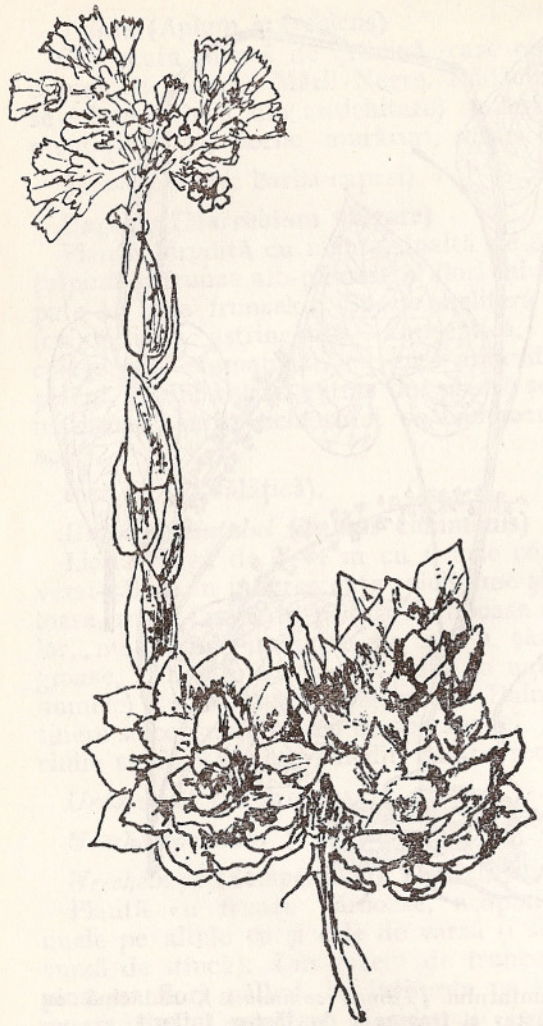
Untul pămîntului **(Tamus communis)**
Liană lungă de 2—4 m cu frunze cordiforme, flori verzi-gălbui în inflorescenţe spiciforme şi fructe globuloase, roşii. Creşte în păduri de foioase şi la marginea lor, numai în jumătatea de sud a ţării. Rădăcinile groase, cărnoase în interior, albe ca untul (de unde şi numele) se consumă prăjite. În Dalmaţia tulpinile tinere se consumă în loc de sparanghel. În Bihor rădăcinile se folosesc ca remediu contra reumatismului.

Urda vacii (v. hrenoasă).

Urechea porcului (v. jaleş).

Urechelniţă **(Sempervivum heuffelii)**
Plantă cu frunze cărnoase, acoperindu-se parţial unele pe altele ca şi cele de varză (i se mai spune şi varză de stîncă). Din rozeta de frunze se înalţă tulpina cu flori gălbui. Se întîneşte pe stînci în etajul montan al Carpaţilor Meridionali (relativ frecvent)

Untul pămîntului *(Tamus communis)*, rădăcină cu lăstar şi fragment de lăstar înflorit



Urechelniță *(Sempervivum heuffelii)*

și Orientali (rar). Frunzele rozetelor („vărzuțele") se pot consuma ca salată, avînd gust acrișor-reconfortant. Ciobanii și unii turiști le mănîncă proaspete (crude), cînd sînt însetați și obosiți.

Observație: În aceleași scopuri se pot utiliza și frunzele de *prescuriță* **(Sempervivum soboliferum)** și de *verzișoară-de-munte* **(Sempervivum montanum).**

Urzică vie **(Urtica dioica)**

Binecunoscută plantă medicinală (cu proprietăți antimicrobiene, diuretice, antidiareice, hemostatice, hipoglicemiante, emoliente etc.) și alimentară, cu un apreciat conținut de săruri minerale (de fier, potasiu) și vitamine (C, B, K, A). Frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fie crude, ca salată (frecate cu sare ca să nu mai urzice), fie preparate: supă, ciorbă, mîncare cu carne, sos, chiftele cu cartofi, pilaf, piure, drob de urzici, omletă cu urzici, umplutură de plăcinte etc.

Observație: Urzica grecească sau *urzica mică* **(Urtica urens)** se poate prepara la fel. De altfel, subliniem că multe legume spontane de la care se consumă frunzele (precum ștevia, măcrișul, dragaveiul, loboda, spanacul-ciobanului, nalba, sălățica etc.) au aceleași moduri de preparare ca urzica sau spanacul.

Urzică grecească (v. urzică).

Urzică mică (v. urzică).

Urzică moartă (albă) **(Lamium album)**

Specie asemănătoare la frunze cu urzica vie (fără a fi însă vezicante), cu flori albe, bilabiate (ca o gură). Crește la margini de păduri și tufișuri, pe lîngă garduri pînă în etajul montan. Plantele tinere se consumă ca

legumă, intrînd în compoziția supelor de verdețuri (de primăvară). În sudul Transilvaniei copiii mănîncă florile, care au gust dulceag.

Observație: La supe se folosesc și frunzele de *sugel* **(Lamium purpureum).**

Usturoi sălbatic (v. leurdă).

Usturoiță **(Alliaria officinalis)**

Plantă înaltă de pînă la un metru, cu un pronunțat miros de usturoi, cu frunze mari, triunghilare și flori mici, albe, cu 4 petale. Crește frecvent la margini de tufișuri, prin locuri ruderale, în etajele campestru și colinar, mai rar în cel montan. Frunzele se folosesc (mai cu seamă în Caucaz) drept condiment, înlocuind usturoiul. În Franța se consumă ca salată. Din semințele dezvoltate în fructele de forma unor păstăi se poate obține o făină de muștar.

Varză-de-mare (v. tîrtan).

Varză-de-stîncă (v. urechelniță).

Verzișoară (v. iarbă grasă (2)).

Verzișoară-de-munte (v. urechelniță).

Vetrice **(Tanacetum vulgare)**

Specie înrudită cu crizantema, avînd miros asemănător, cu frunze penat-sectate și inflorescențe mici, bătute, în genul celor de coada-șoricelului, dar galbene și ceva mai mari. Se întîlnește adesea la margini de ogoare, drumuri și tufișuri. Mugurii florali, culeși în iulie (august), puși în oțet (de tarhon) se pot întrebuința ca surogat de capere.

Vinariță **(Asperula odorata)**

Din aceeași familie cu sînzienele (de unde și numele de sînziene-de-pădure, dat pe alocuri), vinarița are numai 15—25 cm înălțime, frunze înguste dispuse

Usturoiță *(Alliaria officinalis)*

cîte 6—9 în verticile la nodurile tulpinii şi flori albe, grupate la vîrful acesteia. Creşte în păduri, mai ales de fag, fiind destul de frecventă. Datorită mirosului de cumarină, planta se utilizează la aromatizarea unor băuturi alcoolice, îndeosebi a vinurilor (de aici numele de vinariţă). Este foarte apreciată în Europa centrală.

Vindecuţă (v. usturoiţă).

Violetă (v. toporaş).

Viperică (v. iarba-şarpelui).

Virnanţ (v. rută).

Vişin sălbatic (v. cireş pădureţ).

Vişin turcesc **(Prunus mahaleb)**

Arbust sau arbore înalt pînă la 10 m, înrudit cu vişinul comun, cu un miros plăcut, caracteristic. Frunzele sînt mai mici (de 3—6 cm lungime), iar florile pe jumătatea diametrului celor de vişin. Creşte prin păduri şi tufişuri însorite, fiind specific peisajului natural al coastelor din lungul Dunării, Banat şi nordul Dobrogei. Fructele de 6—10 mm în diametru sînt închise la culoare, mai tîrziu negre, amare, dar comestibile. Frunzele servesc la aromatizarea cărnii de vînat.

Vitrigon (v. scaiul-vîntului).

Viţă sălbatică **(Vitis silvestris)**

Plantă aproape identică viţei-de-vie cultivate, dar cu ciorchini mici de 10—15 cm şi boabe de 5—6 mm în diametru albastre-violacee, puţin suculente, acre, astringente. Creşte pe aluviunile şi ostroavele Dunării, în pădurile de luncă din Dobrogea, sudul Moldovei şi Muntenia, în stejărişurile şi făgetele din Transilvania,

Oltenia şi Muntenia, pînă la 700—800 m altitudine, fiind destul de rară. Strugurii se folosesc la acrirea ciorbelor, iar în lunile octombrie-noiembrie pot fi utilizaţi şi la fabricarea de oţet şi chiar vin. Copiii îi mănîncă proaspeţi (cruzi).

Viţelar (v. palanjină).

Voinicică **(Sisymbrium sophia)**

Specie înaltă de 20—50 cm cu frunze dublu-triplu penat-sectate, flori mici cu 4 petale albe-gălbui şi fructe lungi de 2 cm, de forma unor păstăi. Se întîlneşte frecvent în locuri ruderale şi la periferia localităţilor, pe lîngă drumuri. Seminţele cu gust pipărat se întrebuinţează (în Caucaz) la fabricarea muştarului de masă.

Volbură mare (v. cupa-vacii).

Vuietoare **(Empetrum nigrum)**

Subarbust asemănător *ierbii negre* **(Calluna vulgaris)** şi *coacăzului-de-munte* **(Bruckenthalia spiculifolia).** Frunzele sînt persistente, florile mici întunecat-purpurii sau roz, iar fructele globuloase, negre, de 7—8 mm în diametru, cu 6—9 seminţe. Se coc în lunile iunie-iulie în păşuni şi locuri turboase din etajele montan superior, subalpin şi alpin, planta fiind destul de rară la noi (munţii Gutîi, Ţibleş, Rarău, Rodna, Hăşmaş, Ciucaş, Bucegi, Făgăraş, Bihor). Fructele sînt comestibile, dar le consumă în special popoarele nordice. În Groenlanda se consumă amestecate cu slănină de focă, în Islanda crude, simple ori cu lapte acru. Laponii le amestecă în timpul iernii cu lapte şi mănîncă această compoziţie după ce a îngheţat, zdrobind-o cu lingura. Servesc, de asemenea, la prepararea unei mîncări specifice, în care se gătesc cu pastă de ficat de peşte. În

Zîrnă *(Solanum nigrum)*

Zmeură **(Rubus idaeus)**

Plantă apreciată pentru fructele sale gustoase şi parfumate. Conţin zaharuri, acizi liberi, vitamina C etc. Se consumă crude sau preparate sub formă de suc, sirop, dulceaţă, gem, marmeladă, jeleu, lichior (zmeurată), compot, peltea, şerbet, piure, cremă, sos, supă, tarte ş.a. Zmeura are efecte tonice, stomahice, depurative, diuretice, laxative şi sudorifice.

REȚETE*

(prezentate în ordinea alfabetică a denumirilor românești ale plantelor)

Afine cu lapte

O jumătate de pahar cu afine se amestecă ușor cu 10 g zahăr și cu un pahar cu lapte. Se servește la pahar.

Compot de afine

Trei pahare cu afine proaspete se pun la fiert în apă (trei pahare) în care s-a dizolvat pe foc 100 g zahăr. Se servește rece.

Salată de angelică sălbatică

Se amestecă 60 g lăstari tineri și decojiți de angelică împreună cu 40 g măr și 40 g rădăcină de țelină (toate tăiate fîșiuțe subțiri) cu 20 g maioneză, sare, oțet, piper (după gust). Apoi se presară puțin mărar tocat.

Angelică sălbatică în lapte

Se cojește și se taie bucăți lungi de 2—3 cm o cantitate de 200 g lăstari tineri de angelică, care se fierb 10—15 minute în lapte. Se servește fierbinte.

Salată de barba-caprei

200 g de tulpini tinere și frunze de barba-caprei se bat cu un făcăleț de lemn și apoi se opăresc 2 minute cu

* Cantitățile amintite sînt pentru o persoană, măsura un pahar însemnînd 250 g sau 1/4 l.

apă în clocot. Se decojesc tulpinile și toată verdeața se taie, se sărează și se amestecă apoi cu praz (50 g) și smîntînă (40 g).

Pastă de barba-caprei și măcriș
Se bat tulpinile, se opăresc și se cojesc. Această cantitate (tulpini și frunze), ce cîntărește 200 g, se dă prin mașina de tocat împreună cu 100 g măcriș foarte bine spălat. Se sărează și se pipărează după gust. Pasta rezultată se poate folosi ca aromă la supe ori garnitură la mîncăruri din carne.

Salată de bănuței și păpădie
50 g frunze de bănuței și aceeași cantitate de frunze foarte tinere de păpădie se amestecă într-un sos, preparat din 5 ml ulei, suc de lămîie, sare și piper. Se taie mărunt slănină mai cărnoasă, se prăjește (eventual în unt sau ulei) și, înainte de servire, se toarnă fierbinte peste salată.

Salată de brînca-ursului
100 g frunze se fierb 3—5 minute, se taie și se amestecă apoi cu 50 g praz fin tocat și 100 g cartofi fierți, tăiați rondele. Se adaugă 10—15 ml ulei, sare și condimente.

Supă de brînca-ursului
100 g frunze de brînca-ursului se fierb 2—5 minute, împreună cu 25 g măcriș (și unele și altele mărunțite), cu 50 g cartofi și 10 g morcovi, fierți în prealabil în apă ori în bulion de carne (respectiv două pahare de lichid). Se adaugă ceapă prăjită în grăsime și condimente.

Tulpini de brînca-ursului prăjite
200 g tulpini tinere se cojesc și se taie bucăți de 2—3 cm lungime. Se pun într-o strecurătoare, după ce au fost opărite în apă sărată (400 ml apă cu 10 g sare) se presară cu făină albă și se prăjesc în 20 g grăsime.

Salată de busuioc-de-cîmp, asortată
Se spală frunzulițe tinere de busuioc-de-cîmp (40 g). Din ulei, suc de lămîie și apă, frunze de păpădie (40 g) și aceleași cantități de frunze de bănuței și de plescagiță se face o marinată condimentată cu sare, piper, melisă și ceapă măruntă. Aceasta se răstoarnă peste salata de busuioc-de-cîmp.

Mîncare de busuioc-de-cîmp
120 g frunze se fierb 5 minute în apă sărată cu puțină ceapă, se scurg și se tocă. Separat se opăresc, tot în apă sărată, 100 g frunze de urzici, lobodă și — eventual — rocoină **(Stellaria media).** Se lasă să se scurgă și să se răcească în strecurătoare, apoi se taie mărunt. Se rumenește ceapa în 10 g unt sau margarină și se adaugă verdeață mărunțită. Se lasă să clocotească cîteva minute, apoi se toarnă puțin lapte și 5 g făină pentru legat. Se condimentează cu sare, busuioc de grădină, frunze de țelină sau nucșoară (după gust).

Supă de busuioc sălbatic (Galinsoga parviflora)
Se curăță și se spală, apoi se fierb în apă sărată 100 g de plante spontane, între care busuioc sălbatic, lobodă, sălățică, podbal, eventual și cebare și iarbă grasă **(Sedum).** Pentru a da un gust mai deosebit se adaugă vîrfuri de hamei și rizomi de pir. Legumele fierte se pasează și apoi se fierb în bulion de carne de vită (250 ml zeamă). Se amestecă 50 g smîntînă cu 5 g făină și se drege supa. La sfîrșit se adaugă sare, asmățui, leuștean, frunză de țelină, isop, salvie sau levănțică (după gust) și un ou bătut.

Salată de busuioc sălbatic
100 g frunze se aleg, se spală și se lasă la scurs, apoi se taie mărunt. Un ou fiert (tare) se taie mărunt și se amestecă cu 5 măsline mărunțite, suc de lămîie, muștar, 20 ml vin alb sec, sare, piper, mărar, pătrunjel, ceapă

măruntă (turcească), tarhon, asmăţui sau limba-mielului şi 15 ml ulei. Sosul obţinut se răstoarnă peste frunzele de busuioc sălbatic.

Piure de calcea-calului
Se dau prin maşina de tocat 100 g boboci de calcea-calului şi se amestecă pasta cu o lingură de usturoi pisat şi două linguri de sos tomat. Piureul obţinut se consumă întins pe pîine.

Salată de cerenţel
Se spală 50 g frunze tinere de cerenţel, se zvîntă şi se taie mărunt împreună cu 50 g praz. O jumătate de ou fiert se taie rondele, se adaugă la salată, se sărează şi se toarnă peste compoziţie 20 ml smîntînă.

Praf aromat din cerenţel
Se spală rizomi de cerenţel şi se usucă la temperatura camerei. Eventual se poate face o primă uscare, ţinînd rizomii o jumătate de oră într-un cuptor încins. După uscare se pisează şi se păstrează în sticle de culoare închisă. Se poate utiliza ca aromă la supe şi sosuri.

Salată de chimen cu varză acră
20—30 de lăstari tineri şi frunze de chimen se spală şi se taie mărunt cu cuţitul. Se amestecă verdeaţa cu 150 g varză acră tocată şi se serveşte după ce se adaugă 15 ml ulei.

Sos de chimen
Se pisează bine două linguri de seminţe de chimen şi se amestecă pulberea cu două linguri de zahăr, două de oţet de vin şi patru linguri de apă. Se lasă 10 minute apoi se poate servi ca adaos la diferite mîncăruri sau fripturi.

Cvas din chimen
Se usucă 1 kg pîine neagră tăiată cubuleţe, apoi se pune în 10 l apă şi se lasă 3—4 ore. Se strecoară, se

adaugă 25 g drojdie, 500 g zahăr şi 40 g seminţe de chimen şi se lasă la fermentat. După 2—3 zile se strecoară din nou şi se ţine la rece.

Băutură cu cimbrişor
20 g cimbrişor uscat şi 25 g sunătoare uscată se fierb 10 minute într-un litru apă. Se lasă să se răcească şi să se extragă aromele 2—3 ore, apoi se strecoară, se amestecă lichidul cu 50 g miere şi se pune la loc răcoros.

Băutură din coacăze-de-munte (Vaccinium vitis-idaea) cu miere
150 g coacăze se spală şi se zdrobesc cu o lingură sau zdrobitor din lemn. Sucul rezultat se separă într-un vas. Pulpa fructelor stoarse se opăreşte cu apă, continuîndu-se fierberea 5 minute (se foloseşte un litru de apă). Lichidul se strecoară şi se amestecă bine cu 150 g miere sau 120 g zahăr, apoi se toarnă peste sucul obţinut prin presarea fructelor. După 1—2 zile se poate consuma.

Coacăze-de-munte în sirop
Se aleg 1 kg coacăze sănătoase şi bine coapte şi se pun într-o sticlă. Peste ele se toarnă un sirop rece de zahăr obţinut din 250 g zahăr şi 1/2 pahar apă. Se închide sticla bine şi se ţine la rece.

Supă de coada calului
300 g cartofi tăiaţi felii se pun la fiert şi, cînd încep să se înmoaie, se adaugă 300 g tulpini fertile de coada-calului. (Acestea apar în lunile martie-aprilie, sînt suculente, au o culoare brun-roşiatică şi poartă în vîrf o măciulie cu sporangi.) Tulpinile se spală în prealabil, se cojesc şi se taie mărunt. Se continuă fierberea cîteva minute şi se sărează. Înainte de servire se adaugă supei 40 g smîntînă.

Pirogte (colțunași) cu coada-calului

Se curăță de coajă și se spală 200 g tulpini fertile de coada-calului și împreună cu un ou fiert, tăiat mărunt, se pun în vasul în care s-au călit 50 g ceapă. Se sărează după gust, se adaugă 4 linguri de smîntînă și cu amestecul respectiv se umplu colțunașii.

Coada-calului cu ciuperci

250 g de tulpini fertile de coada-calului se cojesc și se spală, apoi se amestecă ușor cu 200 g ciuperci fierte. Se prăjesc în 20 g unt și se sărează după gust.

Salată de coada-calului și măcriș

150 g coada-calului, 50 g măcriș și 25 g praz; se spală, se mărunțesc și se amestecă cu sare, oțet și 20 g smîntînă. După gust se poate adăuga și puțin mărar.

Rizomi de coada-racului prăjiți

Se spală bine 200 g rizomi și se fierb 20 minute în apă sărată. Se scurg și apoi se pun la prăjit în 120 g grăsime, apoi se amestecă cu 500 g cartofi fierți tăiați, într-un vas în care s-a călit puțină ceapă. Se sărează și se condimentează cu mărar.

Piure din frunze și rizomi de coada-racului

Frunzele și rizomii (sau numai frunzele) se spală foarte bine și se trec prin mașina de tocat carne. Pasta se amestecă (condimentează) cu sare, piper și oțet. Se păstrează într-o sticlă bine închisă și se întrebuințează la nevoie ca adaos la mîncăruri de carne, pește, preparate din cereale și ca aromă la supe.

Salată cu coada-șoricelului

Se taie mărunt 150 g varză acră și 25 g praz, la care se adaugă 5 g coada-șoricelului opărită un minut, în apă clocotită, și apoi tocată. Se sărează, se amestecă și se toarnă peste plante 10 ml ulei.

Băutură din coada-șoricelului

20 g coada-șoricelului se lasă 5—10 minute în apă (3 litri) clocotită. Se ia de pe foc și se lasă să se așeze 2—3 ore. Se strecoară, se adaugă 2 ml suc de afine și un pahar de miere, se amestecă bine și se toarnă în sticle care se astupă bine.

Piure din crin-de-baltă

Se spală 200 g rizomi de crin-de-baltă, se fierb 15—20 minute și se dau prin mașina de tocat carne. Pasta obținută se amestecă apoi cu 50 g măcriș bine mărunțit, 50 g ceapă călită, sare și piper. Se poate consuma ca atare sau ca garnitură la fripturi.

Pastă din crușățea

Se curăță și se spală 100 g cruşățea, se mărunțește bine și se amestecă apoi cu un ou fiert tare și tăiat mărunt și cu o ceapă tăiată cubulețe. Se toarnă peste amestec 30 g maionează, se sărează, se piperează și se mai adaugă 2—3 frunze de leurdă foarte fin tăiată. Se servește pe pîine.

Rădăcini de hamei fierte

Se spală, se taie bucăți și se fierb 200 g rădăcini în 800 ml apă cu sare. Se consumă ca garnitură la mîncăruri din pește.

Rădăcini de hamei prăjite

200 g rădăcini se fierb în apă sărată și apoi se prăjesc cu o ceapă călită în 40 g grăsime, timp de 3—5 minute. Se sărează și se servesc ca garnitură la diverse preparate.

Casa din rădăcini de hamei

100 g rădăcini spălate și tăiate se fierb, 20—30 minute, în 100 ml apă cu sare, apoi se adaugă 200 ml lapte și se continuă fierberea încă 10 minute.

Salată de iarba-șarpelui
200 g frunze tinere se taie mărunt și se amestecă ușor cu 30 ml ulei, 10 ml suc de lămîie, sare și piper.

Salată de iarbă grasă (Portulaca oleracea)
200 g frunze de iarbă grasă se opăresc cîteva secunde. După răcire se amestecă cu oțet, sare, 10 g de ceapă mărunță (turcească) tăiată fin, un cățel de usturoi pisat și se condimentează cu vîrfuri tinere de anason, pătrunjel sau coriandru.

Mîncare de iarbă grasă
Se spală și se opăresc (un clocot) 200 g de iarbă grasă și apoi se taie bucăți mai mari. Se călește în 15 g unt o ceapă mică și un cățel de usturoi, se adaugă 10 g pastă de tomate, 3 g făină albă și 20 ml vin alb. În acest sos se pune iarba opărită, se mai dă un clocot, se sărează după gust ,i se consumă.

Sirop de iarbă neagră
20 g flori proaspete de iarbă neagră se pun în apă clocotită (două pahare de apă). Se lasă 24 ore să se răcească și să se extragă aroma, apoi se strecoară. Lichidul rezultat se amestecă a doua zi cu 500 g zahăr dizolvat în 500 ml apă, se fierbe, apoi se toarnă în sticle și se astupă bine.

Brînză de oi cu leurdă
Se dă pe răzătoare 100 g brînză uscată de oaie (sau caşcaval) și se amestecă cu 50 g unt (sau margarină), cu un bulb și 2—3 frunze de leurdă fin tăiate, cu 10 g cimbrișor, paprică și piper după gust. Această pastă este foarte bună și hrănitoare, consumîndu-se pe pîine. În loc de brînză uscată se poate folosi și brînză proaspătă.

Ruladă cu leurdă
Se toacă 100 g carne de vită și se amestecă tocătura cu un ou și cu condimente (sare, piper, paprică, nucșoară). Se așază două frunze opărite de leurdă în formă de cruce, se ung cu puțin muștar și apoi se așază în mijlocul lor puțină tocătură, 1—2 cubulețe de slănină și 1—2 cubulețe de castravete acru. Se împachetează cu capetele frunzei de deasupra și se rulează în frunza de sub ea. Se fac astfel 4—5 rulade mici care se bagă la cuptor; cînd sînt gata se stropesc cu 100 ml sos.

Leurdă conservată
Se spală leurda (frunzele cu bulbi cu tot) și se taie bucăți. 1 kg de leurdă se amestecă cu 350 g sare și se pune compoziția în sticle mici cu gura largă sau în borcane care se pot închide bine. Leurda se poate păstra pentru iarnă și uscată la umbră sau la cuptor (la 40°C). După uscare se macină fin și se păstrează în vase închise. Pulberea este un plăcut condiment la diverse preparate.

Sos cu luminiță
300 g rădăcină de luminiță se spală, se cojește și se taie bucăți. Se opăresc aceste bucăți în apă cu sare și nucșoară. Se face un rîntaș din 10 g unt (margarină) și 5 g făină, care se stinge și se leagă cu puțin lapte și un gălbenuș de ou. Se adaugă sare după gust și se toarnă peste rădăcinile de luminiță.

Salată de luminiță
300 g rădăcini de luminiță se spală, se cojesc și se opăresc în apă cu sare. Apoi se taie rondele și se amestecă cu 5 ml ulei, oțet, sare și piper. Se servesc ca garnitură la sardele și salată de cartofi.

Supă de măcriș
Se călește o ceapă în 10 g unt (margarină), se adaugă apoi 100 g măcriș tăiat mărunt și 250 ml bulion de carne. Se fierbe 10 minute și la sfîrșit se aromatizează cu pătrunjel, mărar sau asmățui.

Colţunaşi cu măcriş
Se amestecă 200 g măcriş tăiat, 120 g ceapă prăjită şi două ouă fierte tari şi mărunţite. Cu această compoziţie se umple aluatul colţunaşilor.

Măcriş cu unt
500 g măcriş se spală şi se opăresc în apă cu sare. Se scurg şi se toacă (nu prea mărunt), apoi se prăjesc în 15 g unt. Se serveşte fierbinte, ca garnitură la fripturi.

Piure de măcrişul-iepurelui
Frunze de măcrişul-iepurelui se dau prin maşina de tocat, se sărează şi se piperează. Acest piure se foloseşte ca adaos la supe şi salate.

Compot de măline şi măceşe
Un pahar de măline şi un pahar de măceşe (care, după ce li s-au scos sîmburii, au fost bine spălate într-o sită să piardă perişorii din interior) se fierb în apă (patru pahare) îndulcită cu 50 g zahăr.

Cvas din măline
Trei pahare de măline proaspete se spală, se presară cu 300 g zahăr şi se lasă 10—12 ore, apoi se amestecă bine şi se opăresc cu 3 litri apă. Se adaugă 200 g zahăr şi 5 g drojdie şi se lasă alte 10—12 ore, la fermentat. Se strecoară, se toarnă în sticle; după 1—2 zile se poate consuma.

Băutură răcoritoare cu mentă-de-cîmp
20 g mentă se opăresc într-un litru de apă şi după 5 minute se strecoară. În lichidul obţinut se adaugă 50 g zahăr şi o lingură suc de afine. Se serveşte rece.

Castraveţi muraţi cu mentă-de-cîmp
La conservarea castraveţilor (cu sare, nu cu oţet!) se poate pune în borcan, alături de mărar şi frunze de vişin, şi o tulpină de mentă, precum şi cîteva frunze

de stejar. De asemenea, la varză murată, se pot pune pentru fiecare căpăţînă 3 tulpini de mentă-de-cîmp.

Supă de muştar-de-cîmp cu cartofi
100 g frunze de muştar se spală şi se fierb 30 minute în apă cu sare, o ceapă şi puţin oţet pentru a tăia iuţeala şi amăreala muştarului. Separat se fierb 200 g cartofi tăiaţi, în 250 ml bulion de carne. Cînd aceştia s-au fiert, se adaugă frunzele de muştar fierte şi tăiate mărunt. Se sărează şi se aromatizează supa cu măghieran, leuştean, ţelină sau tarhon, apoi se drege cu 20 g smîntînă. Eventual se poate pune şi puţin zahăr.

Mîncare de legume cu muştar-de-cîmp
200 g frunze de muştar-de-cîmp, ridiche sălbatică, lobodă, bănuţei şi tătăneasă se spală şi se fierb 20 minute în apă cu sare, apoi se scurg şi se taie. O ceapă tăiată mărunt se înăbuşă în 20 g unt şi se adaugă la plantele fierte. După ce s-au prăjit puţin, se toarnă peste compoziţie 50 ml lapte amestecat cu 5 g făină şi se lasă să fiarbă. Se adaugă sare după gust.

Pastă de peşte cu muştar-de-cîmp
100 g pulbere de muştar-de-cîmp uscat se amestecă cu 200 g peşte (pastă), 200 g unt (margarină) şi 50 g usturoi pisat. Se serveşte pe pîine.

Pastă de muştar-de-cîmp
100 g seminţe de muştar (sau muştar negru) se pisează şi se opăresc cu puţină apă, obţinîndu-se o masă consistentă, care se lasă la temperatura camerei 24 ore. Apoi se adaugă 4 linguri oţet din vin, 2 linguri de zahăr pudră, 2 linguri ulei, 1/2 linguriţă de sare, o linguriţă de cuişoare, o linguriţă şi jumătate de scorţişoară şi 1/4 linguriţă de nucşoară. Se amestecă bine compoziţia şi se lasă 3 ore.

Salată de nalbă

100 g frunze de nalbă se spală şi se opăresc un minut în apă clocotită. Apoi se taie şi se amestecă uşor cu 25 g ceapă tocată, 25 g hrean ras şi sare; peste salată se toarnă 20 g smîntînă.

Caviar din nalbă

100 g frunze de nalbă, 40 g urzici, 10 g măcriş se dau prin maşina de tocat carne. În 5 g ulei se călesc 10 g ceapă, care se amestecă apoi cu compoziţia tocată. Se înăbuşă 10—15 minute, după ce în prealabil s-au pus şi 10 g pastă de roşii. Se adaugă la sfîrşit 5 g usturoi, sare şi piper. Se lasă la rece.

Supă de cartofi cu nalbă

200 g frunze de nalbă se dau prin maşina de tocat, iar pasta obţinută se pune în supă (800 ml apă) de cartofi (80 g cartofi) cu 5—10 minute înainte ca aceştia să fie fierţi. Apoi se adaugă 20 g ceapă şi 20 g morcovi înăbuşiţi în prealabil în 10 g grăsime.

Marmeladă de păducele şi boabe de soc

Se zdrobesc 1 1/4 kg păducele şi se storc. 750 g boabe de soc, se spală, se curăţă de codiţe şi se zdrobesc, apoi se opăresc 15 minute în 1/4 litru de apă, după care se pasează. În alt sfert de litru de apă se opăresc, 5 minute, 125 g fructe de dracilă, care apoi se pasează şi ele. Cele trei sucuri obţinute se amestecă, se adaugă 750 g zahăr şi se fierbe compoziţia pînă ajunge la consistenţa marmeladei.

Salată de păpădie

100 g frunze de păpădie se ţin 30 minute în apă rece cu sare, apoi se mărunţesc şi se amestecă cu pătrunjel şi praz tocat (25 g şi respectiv 50 g), la care se adaugă 15 ml ulei, sare, piper, oţet şi mărar.

Piure de păpădie

Se ţin frunzele în apă rece, apoi se lasă să se zvînte, se trec prin maşina de tocat şi se amestecă pasta cu sare, piper, oţet, mărar după gust. Se foloseşte la supe şi la diverse preparate din carne şi peşte.

Salată de pătlagină cu ceapă

120 g frunze tinere de pătlagină şi 50 g urzici se spală şi se opăresc un minut în apă fierbinte, apoi se toacă mărunt. Se adaugă 80 g ceapă tăiată mărunt, 50 g hrean ras, sare şi oţet. Se presară salata apoi cu bucăţi fine dintr-un ou fiert tare şi se acoperă cu 40 g smîntînă.

Salată de piciorul-caprei

150 g frunze tinere se spală şi se opăresc 10 minute, după care se taie şi se amestecă cu 25 g hrean ras, sare şi 20 g smîntînă.

Supă de verdeţuri cu piciorul-caprei

Se fierb 40 g de arpacaş şi apoi se adaugă 160 g verdeţuri tocate (piciorul-caprei, nalbă, pătlagină, troscoţel şi brînca-ursului, în părţi egale) şi 10 g morcovi. Se lasă la fiert încă 20 minute după care se mai adaugă 10 g ceapă (prăjită în 10 g grăsime) şi sare. Se serveşte dreasă cu smîntînă (40 g).

Salată din rizomi de pir

200 g rizomi de pir se spală bine şi se taie bucăţi lungi de 2—3 cm, după care se opăresc în apă sărată. Se scurg şi se amestecă bucăţile cu sfeclă roşie (100 g) fiartă şi tăiată fîşii şi cu pastă (piure) de măcriş(50 g frunze trecute prin maşina de tocat). Se sărează după gust şi se toarnă smîntînă (40 g) sau ulei.

Mîncare de podbal

200 g frunze tinere de podbal se spală, se rulează, se taie fîşii foarte subţiri şi se pun la foc într-un

vas cu puţină apă, acoperit. În timp ce se înăbuşă, se adaugă un buchețel de cimbru sau de mărar (circa 1 minut). După scoaterea buchețelului, răsturnăm verdeaţa într-o cratiţă cu sos alb făcut din 5 g făină şi 10 g unt. La sfîrşit se adaugă sare şi puţin oţet de vin.

Salată de podbal

100 g frunze de podbal se opăresc timp de 5 minute într-un vas cu apă sărată, în care s-a pus şi o frunză de dafin. Se lasă să se răcorească, după care se toacă frunzele şi se amestecă cu suc de lămîie, 20 ml vin alb sec, zahăr, 5 ml ulei, pătrunjel şi tarhon. Se lasă un timp să se pătrundă înainte de a se consuma.

Sirop de porumbe

500 g fructe se spală şi se fierb 10 minute cu 250 g zahăr, un pachet de zahăr vanilat şi două cuişoare. Se lasă 24 ore, se strecoară şi apoi se fierbe siropul.

Salată de ridiche sălbatică şi ceapă

200 g frunze şi lăstari tineri de ridiche sălbatică se opăresc 10 minute împreună cu o ceapă. Se scot apoi legumele şi se taie mărunt. Din puţină apă, oţet, zahăr şi sare se face o marinată picantă care se condimentează cu o ceapă tăiată mărunt, piper, coriandru, leurdă sau mărar. Se amestecă acest sos cu frunzele opărite şi se serveşte în salatiere mici de sticlă, salata ornîndu-se cu rondele de ridichi.

Salată de rotunjoară cu brînză

100 g frunze de rotunjoară, bănuţei, tătăneasă, limba-mielului şi puţin cimbrişor se spală şi se taie sub formă de tăiţei. Se rad 100 g brînză şi se amestecă bine cu 50 g smîntînă, cu sare, paprică (dulce), ienibahar, piper, mărar, tarhon sau isop. Se încorporează apoi verdeaţa în acest sos.

Chefir cu rotunjoară şi alte verdeţuri

1/4 l chefir se amestecă cu frunze fin tocate de rotunjoară, mărar, asmăţui, melisă, cimbrişor sau levănţică. Se lasă 10 minute apoi se adaugă puţină sare, paprică dulce, chimen măcinat sau hrean ras şi suc de lămîie.

Salată de sălăţică şi cartofi

200 g cartofi fierţi şi tăiaţi rondele se presară cu 100 g frunze de sălăţică mărunt tăiată şi cu sare şi se stropeşte cu oţet şi 20 ml ulei. În loc de oţet se poate pune pastă de muştar.

Pastă din sălăţică

100 g frunze de sălăţică se opăresc în apă cu sare şi apoi se dau prin maşina de tocat. Se amestecă pasta cu sare, muştar (pastă) şi 100 g unt ori margarină. Se consumă ca aperitiv, pe pîine.

Salată de scai măgăresc

100 g frunze tinere se opăresc, 5—10 minute, apoi se dau prin maşina de tocat carne. Se amestecă cu 2 linguri de hrean ras, 5 căţei de usturoi, sare şi oţet şi se lasă 1—2 ore la rece.

Băutură cu sovîrv

În 3 litri apă se clocotesc 50 g sovîrv uscat, apoi se ia vasul de pe foc şi se lasă 2—3 ore, după care se strecoară. Lichidul obţinut se amestecă cu 150 g miere şi se îmbuteliază în sticle.

Stupitul-cucului cu ciuperci

100 g frunze se spală şi se toacă. Se opăresc 20 g ciuperci uscate şi se dau prin maşina de tocat, apoi se amestecă cu verdeaţa. Se adaugă 7 ml ulei şi sare după gust.

Salată de cartofi cu sulfină

200 g cartofi fierți se taie rondele sau bețigașe și se amestecă ușor cu 25 g frunze de sulfină și aceeași cantitate de praz, ambele mărunțite. Se adaugă 20 ml ulei sau smîntînă.

Piure de susai

Se spală frunzele de susai și se dau prin mașina de tocat carne; apoi se amestecă cu sare, piper și ulei (o lingură ulei la un pahar de piure). Se servește la preparate din carne și pește.

Salată de tătăneasă

200 g frunze de tătăneasă se taie fin și se condimentează cu ceapă, sare, piper, ienibahar, coriandru, chimen, mărar, tarhon, cimbru, isop, leuștean, melisă sau pătrunjel, amestecîndu-se și cu puțin ulei.

Tătăneasă prăjită

100 g frunze (sau 100 g lăstari) de tătăneasă se spală, apoi se cufundă într-un aluat făcut din 40 g făină, 10 ml lapte și un ou bătut care se sărează după gust. Se prăjesc în 30 ml ulei încins pînă devin aurii.

Tătăneasă cu brînză la cuptor

150 g frunze de tătăneasă se opăresc, se scurg și se taie fîșii mai mari. În 10 ml ulei se înăbușă o ceapă mică și un cățel de usturoi, apoi se toarnă peste verdeață și se condimentează cu sare, nucșoară sau busuioc. Se amestecă 50 ml lapte cu două ouă bătute, se răstoarnă peste compoziție și apoi se bagă la cuptor, nu înainte însă de a fi presărată cu 10 g brînză rasă și, eventual, cu puțin unt.

Supă de traista-ciobanului

200 g cartofi se taie bucăți și se fierb în 600 ml apă sau bulion de carne. Se adaugă 100 g frunze tinere

de traista-ciobanului prăjite cu 20 g ceapă în 20 g grăsime și se continuă fierberea. La sfîrșit se drege supa cu 20 g smîntînă.

Rizomi de trestie fierți

300 g rizomi se spală și se taie în bucăți lungi de 2—3 cm, apoi se opăresc în apă cu sare. Se scurg, se presară cu măcriș tocat mărunt (40 g), se sărează și se stropesc cu puțin ulei.

Salată de rizomi de trestie

300 g rizomi se spală și se fierb în apă sărată. Se taie bucăți de 2 cm și se amestecă cu 60 g hrean ras și aceeași cantitate de măcriș tocat mărunt. Se sărează și se îmbunătățește gustul cu 40 g smîntînă.

Piure din rizomi de trestie

200 g rizomi se fierb și se dau prin mașina de tocat carne. Pasta obținută se amestecă apoi cu 60 g ceapă prăjită cu 60 g urzici (se folosesc 10—20 ml ulei). Se sărează și se acrește cu oțet, după gust.

Băutură din trifoi roșu

200 g inflorescențe de trifoi se fierb 20 minute în apă (un litru). După ce lichidul s-a răcit (2—3 ore) se strecoară, se adaugă 50 g zahăr, se amestecă bine și se lasă 2 ore. Se servește rece.

Praf din frunze de trifoi roșu

Frunzele se usucă la umbră sau în cuptor, apoi se pisează. Pulberea obținută este un bun condiment pentru supe (o lingură la o farfurie de supă), dar poate fi utilizată și la sosuri și alte preparate.

Salată de urzici cu ou

150 g urzici (frunze) se spală, se opăresc 5 minute, se scurg și se taie, apoi se amestecă cu sare și oțet,

eventual şi cu 20 g smîntînă, şi se ornează cu rondele dintr-un ou fiert tare.

Sirop de urzici

1 kg urzici se dau prin maşina de tocat, iar pasta obţinută se pune la fiert cu 3 pahare de apă. Se strecoară sucul prin tifon, se amestecă cu 500 g miere, se mai adaugă un pahar de apă şi se fierbe din nou pînă se îngroaşă. Se ţine în sticle la rece.

INDEXUL ALFABETIC AL DENUMIRILOR ŞTIINŢIFICE CU SINONIMELE ROMÂNEŞTI

Acer platanoides — arţar, paltin-de-cîmp
Acer pseudoplatanus — paltin, paltin-de-munte
Achillea millefolium — coada-şoricelului
Achillea ptarmica — iarbă-de-strănutat, rotăţele
Acorus calamus — obligeană, spetează, trestie mirositoare
Aegopodium podagraria — buruiană de orbalţ, piciorul-caprei
Agropyron repens — pir
Alisma plantago-aquatica — limbariţă, pătlagină-de-apă
Alliaria officinalis — iarbă de lingoare, usturoiţă, vindecuţă
Allium rotundum — ai sălbatic, pur, usturoi sălbatic
Allium ursinum — ai-de-pădure, leurdă
Allium victorialis — ai-de-munte, ceapă-de-munte
Allium vineale — usturoi sălbatic
Amaranthus angustifolius — ştir, ştir mic
Amaranthus hypocondriacus — ştir-de-ogoare
Amaranthus lividus — ştir prost
Amygdalus nana — migdal pitic
Angelica archangelica — angelică, buciniş
Angelica silvestris — angelică sălbatică, antonică
Anthoxanthum odoratum — pala(n)jină, viţelar
Anthriscus silvestris — haşmaciucă
Apium graveolens — ţelină
Arctostaphyllos uva-ursi — strugurii-ursului

Armoracia rusticana — hrean
Arnica montana — arnică, carul-pădurilor (zînelor), podbal-de-munte
Artemisia absinthium — pelin, pelin alb
Artemisia pontica — peliniță
Artemisia vulgaris — pelinariță, pelin negru
Asparagus officinalis — sparanghel
Asperula odorata — mama-pădurii, sînziene-de-pădure, vinariță
Atriplex hortensis — lobodă, lobodă de grădină
Atriplex litoralis — căpriță, lobodă

Barbaraea lepuznica — bărbușoară, crușățea
Barbaraea stricta — bărbușoară, crușățea
Barbaraea vulgaris — bărbușoară, crușățea
Behen vulgaris — gușa-porumbelului
Bellis perennis — bănuței, bumbișori, părăluțe
Berberis vulgaris — dracilă
Betula pendula — mesteacăn
Borago officinalis — arățiel, boranță, limba-boului, limba-mielului
Brassica elongata — muștar alb
Brassica juncea — muștar sălbatic
Brassica nigra — muștar negru, rapiță-de-muștar
Bruckenthalia spiculifolia — coacăz-de-munte, păltinei
Bunias orientalis — brăbin
Bunium bulbocastanum — alunele, mândălaci
Butomus umbellatus — crin-de-baltă, roșățea

Calluna vulgaris — iarbă neagră, mărtăloagă
Caltha palustris ssp. *laeta* — calcea-calului, scălci
Calystegia sepium — cupa-vacii, volbură mare
Camelina sativa — lubiț
Campanula ranunculus — clopoței
Capsella bursa-pastoris — traista-ciobanului

Cardamine amara — hrean-de-apă, stupitul-cucului
Cardamine bulbifera — colțișor, hamei sălbatic
Cardamine hirsuta — rîjnică
Cardamine pratensis — spumeală, stupitul-cucului
Carlina acaulis — ceapă ciorască, ciurul-zînelor (zorilor), punga-babei, mărul-ciobanului, turtea
Carum carvi — chim, chimen, chimion, secărică
Castanea sativa — castan comestibil
Cerinthe glabra — cerețică-de-munte
Chaerophyllum bulbosum — baraboi, gușnică
Chenopodium album — lobodă, lobodă cîinească, spanac sălbatic
Chenopodium bonus-henricus — spanacul-ciobanului, spanacul-stînelor
Chenopodium foliosum — fragă tătărească, spanac tătăresc
Chenopodium rubrum — talpa-gîștei, laba-gîștei
Chrysanthemum leucanthemum — margaretă, ochiul-boului
Cichorium intybus — cicoare
Cirsium oleraceum — crăpușnic, crăstăval
Cirsium rivulare — captalan
Clematis vitalba — curpen
Conioselinum tataricum — schinduc
Conringia orientalis — gușa-porumbului
Cornus mas — corn
Cornus sanguinea — sînger
Coronopus procumbens — talpa-stancei
Corylus avellana — alun
Corylus colurna — alun turcesc
Crambe maritima — tîrtan, varză-de-mare
Crambe tataria — tîrtan
Crataegus monogyna — păducel, gherghinar
Crataegus oxyacantha — păducel, gherghinar
Crocus variegatus — șofran vărgat
Cucubalus baccifer — gușa-porumbului, plescagiță, pleșcaiță
Cynoglossum officinale — arăriel, limba-cîinelui

Daucus carota — morcov sălbatic
Diplotaxis tenuifolia — puturoasă, ridichioară

Echium vulgare — iarba-şarpelui, viperică
Empetrum nigrum — bobiţă, vuietoare
Epilobium angustifolium — răscoage, zburătoare
Epilobium roseum — cîrligei
Equisetum arvense — barba-ursului (sasului), brădişor, coada-calului
Eruca sativa — hreniţă
Eryngium campestre — scaiul-dracului, scaiul-vîntului, rostogol
Eryngium maritimum — vitrigon

Fagus silvatica — fag
Filipendula ulmaria — creţuşcă
Filipendula vulgaris — aglică, coada-mielului, feregea (albă)
Fragaria moschata — fragi, căpşuni-de-cîmp
Fragaria vesca — fragi-de-pădure
Fragaria viridis — fragi-de-cîmp
Fraxinus excelsior — frasin

Galega officinalis — ciumărea
Galinsoga parviflora — busuioc sălbatic, rocoină
Galium aparine — lipitoare, turiţă
Genista tinctoria — drobiţă, drobşor, grozamă
Gentiana lutea — ghinţură, ghinţură galbenă
Gentiana punctata — ghinţură, ochincea
Geum urbanum — cerenţel, cuişoriţă, ridichioară
Glaux maritima — şerperiţă
Glechoma hederacea — rotunjoară, silnic
Glyceria fluitans — mana-apei, rourică
Glycyrrhiza echinata — lemn dulce, rădăcină dulce
Glycyrrhiza glabra — lemn dulce, rădăcină dulce
Gypsophila paniculata — floarea-miresei, ipcărige

Helianthus tuberosus — cartof porcesc, nap porcesc, topinambur
Heracleum sphondylium — brînca-ursului, crucea-voinicului
Hesperis tristis — floarea-nopţii, mirodenie
Hierochloë australis — pala(n)jină
Hierochloë odorata — pala(n)jină
Hippophaë rhamnoides — cătină albă, cătină-de-rîu
Humulus lupulus — hamei
Hypericum perforatum — pojarniţă, sunătoare
Hypochoeris radicata — buruiană porcească, salata-porcului

Juniperus communis — ienupăr
Juniperus communis ssp. *nana* — ienupăr pitic

Lactuca perennis — lăptuci, salată sălbatică
Lamium album — urzică moartă (albă)
Lamium purpureum — sugel
Lapsana communis — salata-cîinelui, zgrăbunţică
Lathyrus silvester — bob-de-ţarină, linte sălbatică, măzăriche sălbatică
Lathyrus tuberosus — fasolică, măzărică, oreşniţă
Leontodon hispidus — capul-călugărului
Lepidium draba — urda-vacii
Lepidium graminifolium — hrenoasă
Lepidium latifolium — hrenoasă
Lepidium virginicum — hrenoasă
Ligusticum mutelina — brioală, chimenul-ursului, mărarul-ursului
Lilium martagon — crin-de-pădure
Luzula campestris — grîul-cucului, mălaiul-cucului

Malus silvestris — măr pădureţ
Malva crispa — nalbă creaţă
Malva neglecta — nalbă rotundă
Malva pusilla — nalbă mică
Malva silvestris — nalbă

Marrubium vulgare — unguraș
Marsilia quadrifolia — peștișoară, trifoiaș-de-baltă
Matricaria chamomilla — mușețel, romaniță
Matteuccia struthiopteris — pana-zburătorului
Medicago sativa — lucernă
Melilotus officinalis — molotru, sulfină (galbenă)
Melissa officinalis — melisă, roiniță
Melittis melissophyllum — dribonic, dumbravnic
Mentha arvensis — izmă, mentă
Mentha longifolia — izmă, mentă
Mentha pulegium — busuiocul-cerbilor, polei
Menyanthes trifoliata — trifoi amar, trifoiște
Mercurialis annua — brei, trepădătoare
Monotropa hypopitys — sugătoare
Myricaria germanica — cătină mică

Nasturtium officinale — cresonul-izvoarelor (apelor), năsturel
Nuphar luteum — nufăr galben
Nymphaea alba — nufăr alb

Oenothera biennis — luminiță
Ononis hircina — dîrmotin, osul-iepurelui
Onopordon acanthium — scai măgăresc
Orchis mascula — poroinic, poranic, salep
Orchis militaris — poroinic, poranic, salep
Orchis morio — bujorei, poroinic, poranic, salep
Orchis purpurea — poroinic, salep
Origanum vulgare — dost, solovîrv, șovîrv
Ornithogalum flavescens — bălușcă, lușcă
Oxalis acetosella — măcrișul-iepurelui
Oxycoccus quadripetalus — răchițele
Oxyria digyna — măcrișel

Pastinaca sativa — păstîrnac
Peplis portula — mătreață
Petasites hybridus — brustur dulce, captalan

Phragmites communis — stuf, trestie
Physalis alkekengi — cireașa-evreilor, păpălău
Phyteuma spicatum — cărbunari
Pimpinella saxifraga — pătrunjel-de-cîmp
Pinus cembra — zîmbru
Pirus piraster — păr pădureț
Plantago lanceollata — pătlagină (îngustă)
Plantago major — pătlagină
Plantago media — pătlagină (moale)
Polygonum hydropiper — piperul-bălții, piperul-broaștei
Polygonum undulatum — troscot-de-munte
Polypodium vulgare — feriguță, iarbă dulce
Portulaca oleracea — grașiță, iarbă grasă, porcină
Potentilla anserina — coada-racului, iarba-gîștei
Primula officinalis — anglicei, ciuboțica-cucului
Prunella grandiflora — busuioc negru
Prunella vulgaris — busuioc-de-cîmp, busuioc sălbatic
Prunus avium — cireș pădureț, cireș sălbatic
Prunus cerasus — cireș amar, vișin sălbatic
Prunus mahaleb — vișin turcesc
Prunus fruticosa — vișinel
Prunus padus — mălin
Prunus spinosa — porumbar
Pteridium aquilinum — ferigă-de-cîmp

Quercus petraea — gorun
Quercus robur — stejar

Ranunculus fiecaria — grîușor, sălățică, untișor
Raphanus raphanistrum — ridiche sălbatică
Rhodondendron kotschyi — bujor-de-munte
Ribes grossularia — agriș
Ribes nigrum — coacăz negru, strugurei negri
Ribes rubrum — coacăz roșu, rozinchin(e), strugurei
Robinia pseudaccacia — acăț, salcîm
Rorippa amphibia — brîncuță, gălbenea

Rosa arvensis — măceș
Rosa canina — măceș
Rosa dumalis — măceș
Rosa pendulina — măceș-de-munte
Rosa tomentosa — măceș
Rubus caesius — mur, mur-de-mirişte
Rubus fruticosus — mur, rug
Rubus idaeus — zmeur
Rubus plicatus — mur
Rubus suberectus — mur
Rubus sulcatus — mur, rug de mure
Rumex acetosa — măcriș, glojdani
Rumex acetosella — măcriș mărunt
Rumex alpinus — ștevia-stînelor
Rumex crispus — dragavei, măcrișul-calului
Rumex patientia — ștevie, ștevie de grădină
Rumex scutatus — măcriș-de-munte
Ruscus aculeatus — ghimpe, merișor ghimpos
Ruta graveolens — rută, vîrnanț

Sagittaria sagittifolia — săgeata-apei
Salicornia herbacea — brîncă, iarbă săratá
Salvia austriaca — urechea-porcului
Salvia pratensis — jale, jaleș, salvie-de-cîmp
Salvia sclaraea — șerlai
Sambucus ebulus — boz
Sambucus nigra — soc
Sambucus racemosa — soc-de-munte, soc roșu
Sanguisorba minor — cebare
Sanguisorba officinalis — sorbestrea
Scandix pecten-veneris — acul-doamnei
Scolymus hispanicus — anghinare sălbatică
Scorzonera hispanica — salată-de-iarnă, salsifi(s)
Sedum acre — iarbă-de-șoaldină, oloisă
Sedum album — iarba-faptului, iarbă grasă

Sedum maximum — iarbă grasă, verzișoară
Sedum reflexum — iarbă grasă
Sedum sexangulare — iarbă grasă
Sempervivum heuffelii — urechelniță, varză-de-stîncă
Sempervivum montanum — verzișoară-de-munte
Sempervivum soboliferum — prescuriță
Sinapis alba — muștar alb
Sinapis arvensis — muștar-de-cîmp, rapiță
Sisymbrium sophia — voinicică
Sium erectum — bolonică, cosițel
Solanum nigrum — turbare, zîrnă
Sonchus oleraceus — lăptucă, susai
Sorbus aria — sorb
Sorbus aucuparia — scoruș-de-munte
Sorbus chamaemespilus — sorb
Sorbus domestica — scoruș
Sorbus mougeotii — sorb
Sorbus torminalis — sorb
Stachys palustris — bălbisă
Staphyllea pinnata — clocotiș
Symphytum officinale — foaia-tatii, iarba-tatii, tătăneasă

Tamus communis — fluierătoare, untul-pămîntului
Tanacetum vulgare — vetrice
Taraxacum officinale — păpădie
Thymus comosus — cimbrișor, sărpun, sărpunel
Thymus dacicus — cimbrișor, sărpunel
Thymus pulegioides — lămîiță, lămîioară
Tilia cordata — tei
Tilia plathyphyllos — tei
Tilia tomentosa — tei argintiu
Tragopogon porrifolius — barba-caprei, țița-caprei
Tragopogon pratensis — barba-caprei, țița-caprei
Trapa natans — castane-de-baltă, cornaci
Trifolium pratense — trifoi roșu

Trifolium repens — trifoi alb
Triglochin maritima — broscăriță
Tussilago farfara — podbal
Typha angustifolia — papură (îngustă)
Typha latifolia — papură

Urtica dioica — urzică, urzică vie
Urtica urens — urzică grecească, urzică mică

Vaccinium gaultherioides — afin, afin ciorăsc
Vaccinium myrtillus — afin
Vaccinium vitis-idaea — coacăz-de-munte, merișor
Valerianella carinata — fetică, salata-mielului
Valerianella eriocarpa — fetică
Valerianella locusta — cicoare-de-iarnă, fetică, salata-mielului
Veronica beccabunga — bobornic
Viburnum opulus — călin
Viola alba — toporaș, viorea
Viola collina — toporaș
Viola mirabilis — toporaș, tămîioară, viorea
Viola odorata — toporaș, tămîioară, viorea
Viola suavis — toporaș, viorea
Vitis silvestris — viță sălbatică

MIC DICȚIONAR DE TERMENI DE SPECIALITATE

Analgetic (analgezic) — care suprimă (temporar) durerea
Anorexie — lipsa poftei de mîncare
Antihelmintic — contra viermilor intestinali
Antiseptic — contra infecțiilor microbiene
Antispastic — contra convulsiilor musculare
Astringent — care strînge țesuturile (închide rănile)
Axilă (a frunzelor) — locul de prindere de tulpină (subsuoară)

Bactericid — care distruge microbii
Bractee — frunzuliță la baza florilor (inflorescenței)

Campanulate (flori) — în formă de clopoțel
Carminativ — care ajută la eliminarea gazelor
Cicatrizant — care închide (vindecă) rănile
Colagog — care stimulează contracția vezicii biliare
Coleretic — care mărește secreția de bilă
Cordiforme (frunze) — în formă de inimă

Decoct — fiertură de plante (medicinale)
Depurativ — care elimină toxinele din sînge
Diuretic — care mărește volumul de urină eliminată

Emenagog — care reglează menstruația
Emolient — care înmoaie pielea (epiteliile)
Expectorant — care facilitează eliminarea flegmei

Fistuloasă (tulpină) — goală la interior

Galactogog — care stimulează secreția laptelui
Glabre (frunze) — nepăroase

Hemostatic — care oprește hemoragia
Hipoacidifiant — care reduce aciditatea stomacală
Hipotensiv — care scade tensiunea arterială

Laxativ — care facilitează evacuarea fecalelor

Nutante (flori, tulpini) — aplecate (de vîrf)

Opuse (frunze) — așezate cîte două, față în față
Ovat — de formă triunghiular-ovală (cu lățimea maximă sub mijloc)

Penate (frunze) — în formă de pană
Persistente (frunze) — care nu cad (peste iarnă)
Pivotantă (rădăcină) — în formă de țăruș
Pîrloagă — Teren arabil lăsat necultivat 1—3 ani
Purgativ — laxativ mai puternic

Racem (inflorescență) — în formă de ciorchine (erect)
Reniforme (frunze) — în formă de rinichi
Rizom — tulpină subterană asemănătoare rădăcinii
Rozetă — dispunere în cerc a frunzelor de la baza tulpinii
Ruderal — (de) terenuri virane, maidane, margini de culturi

Sedativ — calmant
Spatulate (frunze) — în formă de spatulă
Spontane (plante) — care cresc sălbatice
Sporangi — organe în care se formează sporii
Stolon — tulpină culcată ce formează rădăcini
Stomahic — care favorizează digestia

Ternate (frunze) — împărțite în trei segmente

Umbele (inflorescențe) — în formă de umbrelă sau de tipsie

Vasodilatator — care dilată (lărgește) vasele de sînge
Volubilă (tulpină) — care se urcă pe un suport

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

BECSEK, GABY — *Bucate alese de prin țară culese*, Rev. Transilvania, Sibiu, 1984.

BELDIE, AL. — *Flora României. Determinator ilustrat al plantelor vasculare, I, II*, Edit. Academiei R.S.R., București, 1977, 1979.

BONNIER, G. — *Les noms des fleurs*, Paris (fără an).

BOROS, G. — *Unsere Küchen- und Gewürzkräuter*, Stuttgart, 1960.

BUTURĂ, V. — *Enciclopedie de etnobotanică românească*, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1979.

CRĂCIUN, F.; BOJOR, O.; ALEXAN, M. — *Farmacia naturii, I, II*, Edit. Ceres, București, 1976, 1977.

CRĂINICEANU, G. — *Igiena țăranului român*, București, 1895.

* * * — *Flora Republicii Socialiste România, I—XIII*, Edit. Academiei R.S.R., București, 1952—1976.

GRAMBERG, E. — *Wildgemüse, Wildfrüchte, Haustee*, 5. Aufl. (bearbeitet von W.J. Fischer), Heidelberg, 1954.

HAGI, F. — *Illustrierte Flora von Mittel-Europa, I—VII*, München, 1906—1931.

KOSCHTSCHEJEW, A.K. — *Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung*, Leipzig, 1986.

IORDACHE, GH. — *Ocupații tradiționale pe teritoriul României, II*, Edit. Scrisul Românesc, Craiova, 1986.

LACRITEANU, C. — *Plante sălbatice alimentare din România*, București, (fără an).

MARIN, SANDA — *Carte de bucate*, Edit. Tehnică, București, 1966.

NICOLAE, RADA; ILIESCU, MARIA; BALTAG, ELENA — *Carte de bucate*, ed. a III-a, Edit. Tehnică, București, 1970.

OPREAN, LUCREȚIA — *Preparate lactate, făinoase și vegetale*, Edit. Tehnică, București, 1984.

PANȚU, Z. — *Plantele cunoscute de poporul român*, București, 1906.

POP, I. — *Plantele spontane și subspontane cu valoare economică din flora R.S.R., Contr. bot.*, Cluj-Napoca, 1982, pag. 131—142.

POTLOG, A.S.; VINȚAN A. GH. — *Plante aromatice*, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1985.

RUSU, ELENA — *Din bucătăria țărănească tradițională*, Edit. Ceres, București, 1983.

SCHINDLMAYR, A. — *Welche Nutzpflanze ist das?* (Landwirtschaftliche und gärtnerische Kulturgewächse), Kosmos, Stuttgart, 1954.

SCHOENICHEN, W. — *Aus Wald und Feld den Tisch bestellt*, Berlin und Bielefeld, 1947.

SCHÖNFELDER-FISCHER — *Welche Heilpflanze ist das? Heilpflanzen — Giftpflanzen — Waldgemüse*, Kosmos, Stuttgart, 1965.

SIMIONESCU, I. — *Flora României*, ed. a III-a, Edit. Tineretului, București, 1961.

TARNAVSCHI, T.I.; ANDREI M. — *Determinator de plante superioare*, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1971.

TODOR, I. — *Mic atlas de plante din flora R.S.R.*, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1968.

VALNET, J. — *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Edit. Ceres, București, 1987.

WINCKEL, R. — *Unsere Wildpflanzen in der Küche*, Flugschriften zur Volksernährung, Berlin, 1916.

ZANOSCHI, V.; TURENSCHI, E.; TOMA, M. — *Plante toxice din România*, Edit. Ceres, București, 1981.

Redactor : CASANDRA ENESCU
Tehnoredactor : ECATERINA ALBICI

Bun de tipar : 27.08.1990
Coli de tipar : 6

Lucrare executată sub comanda nr. 61 la
Combinatul Poligrafic București,
Piața Presei Libere nr. 1
România